



UNE PROFONDE ZEN MÉDITATION

SHARON HOOVER

NLP Trainer & Meditation Teacher

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Une Profonde Zen Méditation

**Instant profonde méditation, réduction du stress et
d'autorégulation Plus profond état de méditation en quelques
minutes**

Sharon Hoover

Table des matières

[Bonus 1 : le tout à fait l'esprit](#)

[Bonus 2 : Découverte de la Méditation Transcendantale](#)

[Une profonde méditation zen](#)

[Introduction](#)

[Chapitre 1 - Le développement et origines de méditation](#)

[Chapitre 2 - Prestations d'méditant quotidiennement](#)

[Chapitre 3 - Commençons méditant!](#)

[Chapitre 4 - Les différentes techniques de méditation](#)

[Chapitre 5 - Meilleurs lieux à méditer](#)

[Chapitre 6 - Détente & Mindfulness découverts](#)

[Chapitre 7 - Le sous conscient, Rêves et Méditation](#)

[Chapitre 8 - Améliorer votre mariage avec la méditation](#)

[Chapitre 9 - La guérison des blessures émotionnelles](#)

[Conclusion](#)

Bonus 1 : le tout à fait l'esprit

Une introduction à la méditation

Copyright © 2016

Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite, stockée dans un système documentaire ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, de la numérisation, ou autrement, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Clause de non-responsabilité

Tous les documents contenus dans ce manuel est fourni pour des fins éducatives et informatives seulement. Aucune responsabilité ne peut être pris pour les résultats ou les résultats qui découlaient de l'utilisation de ce matériel.

Alors que tous les efforts ont été déployés pour fournir des renseignements précis et efficaces, l'auteur n'assume aucune responsabilité pour l'exactitude ou de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation de ces informations.

Introduction

Pourquoi avoir des psychologues et des psychiatres deviennent extrêmement occupé ces jours-ci? La réponse est assez simple.

La recherche a montré qu'un grand nombre de personnes trouvent qu'il est extrêmement difficile de faire face au stress et les contraintes de ce monde qui exige beaucoup.

Lorsqu'ils ne peuvent trouver une solution à divers problèmes, ils vont inévitablement à des professionnels qualifiés pour aider et c'est exactement pourquoi ils sont devenus inondés de travailler.

Diverses études ont montré que l'aide d'un professionnel a un impact positif dans la vie d'un bon nombre de gens, mais il n'a pas encore réussi à améliorer la santé mentale de la population jusqu'au niveau souhaité. C'est exactement là où la méditation en action.

L'attrait universel de méditation

Diverses personnes processus les choses différemment. Par

exemple, les habitudes alimentaires des différentes personnes varient autres aspects comme la et de manière qu'ils comprennent de l'information. La guérison et le rétablissement de l'électricité de la population diffèrent aussi avec des individus.

En raison de cet aspect, les médecins et autres professionnels travaillant dans le domaine de la santé mentale ne peut prôner la même méthode de traitement pour toutes les personnes.

Dans une telle situation, l'importance de la méditation devient d'autant plus pertinent et l'on peut dire sans aucun doute que vous pouvez soutenir la méditation pour chaque personne qui souffre de stress.

Elle peut être pratiquée par toute personne, indépendamment de l'âge ou le sexe et que les tendances récentes indiquent que la popularité de la méditation a augmenté de façon exponentielle, surtout au cours des 10 dernières années ou à peu près.

Qu'est-ce qui rend la méditation son attrait universel?

La méditation vous fait mentalement, ainsi que d'une bonne santé physique. Elle influe sur votre esprit de façon positive et lorsque vous persévérez avec pratiquant la méditation, vous serez bénis avec clarté de pensée.

Vos idées préconçues et les appréhensions qui affectent votre santé mentale dans une manière indésirables seront supprimés. Une grande quantité de stress et de tension peut toujours être associés à

ce monde rapide et que vous devez apprendre à gérer le stress si vous voulez progresser bien.

Une quantité modérée de stress est toujours bon parce que vous avez besoin de ces précieux, puissant combat ou de fuite que votre organisme produit des hormones et il peut être décrit comme un sursaut d'énergie.

Vous ne devez pas autoriser le stress d'aller au-delà d'un certain niveau et la meilleure méthode d'approche est d'apprendre à gérer. Les techniques de méditation qui influencera vos fonctions corporelles de manière positive pour garder l'un stress inutile sous contrôle et avec efficacité breath control; vos muscles seront abaissés dans une grande mesure. Le débit sanguin sera augmentée et profond niveau de relaxation physique deviendra une réalité. Votre système immunitaire va obtenir renforcé et la méditation vous apprendra comment se détendre votre système nerveux ainsi.

Ces aspects ne constituent qu'une partie d'énormes avantages impliqués avec la méditation et la façon subtile dans laquelle il travaille a besoin d'être comprise plus profondément. Comme nous creuser plus profondément dans ce guide d'introduction, vous vous rendrez compte que la méditation est la meilleure option disponible pour se débarrasser des indésirables de souci, normalement associées à ce monde effréné.

Chapitre 1 - Qu'est-ce que la méditation et où est-il dû?

Quelle est la méditation? Lorsque vous posez cette question à différentes personnes, vous obtiendrez des réponses différentes.

Le plus souvent les gens se confondent avec ces réponses et ces types d'opinions souvent contradictoires d'induire les gens en erreur ainsi.

Vous devez comprendre que la méditation n'appartient pas aux moines seulement et les gens ordinaires peuvent aussi profiter de l'énorme avantages impliqués avec la méditation s'ils sont disposés à pratiquer correctement.

Les techniques de méditation peut être décrit comme une approche que quiconque peut utiliser pour trouver des solutions à divers problèmes comme des problèmes médicaux, le stress, l'anxiété et d'autres problèmes psychologiques liés et, il s'effectue par voie de pensée, de contemplation et de réflexion.

Quelle est la méditation?

Définition de la méditation en quelques mots peuvent toujours être décrit comme une tâche ardue. Toujours, les plus réalistes compte tenu de définition qui pourra être, c'est que la méditation est un état d'esprit et il vous conduira à un état où seulement la conscience et la sensibilisation demeurent.

Lorsque vous retirez l'ensemble de la réflexion et de l'imagination de votre conscience, conscience demeureront et cela seul état de conscience pure peut être décrite comme la méditation.

Il n'est pas une tâche facile et vous devez être très engagé et disciplinés pour atteindre les résultats souhaités. La méditation englobe différentes pratiques et toutes ces diverses pratiques adoptent différentes méthodes d'approche. Les principes de base sera toujours le même et toutes les bonnes pratiques seront toujours viser à atteindre un état de la rumination grâce à la prise en considération et pensée silencieuse.

Différents types de méditation

Vous rencontrerez une grande variété de différents types de pratiques ces jours et ils incluent la méditation Zen, la méditation bouddhiste, la prière, la méditation transcendantale, méditation taoïste et conscience méditative.

Certaines méthodes vous conseillera pour garder votre corps encore ou déplacer avec le contrôle de délibération et dans le cas de certaines autres méthodes ; vous pouvez avoir une libre circulation de l'organisme.

Vous pouvez sélectionner la méthode la plus appropriée que vous êtes à l'aise avec et la ligne inférieure est que vous devez suivre toutes les instructions avec engagement absolu et dévouement. Dans une telle situation, la gestion de votre mental ainsi des problèmes physiques deviendra un processus sans soucis et il se traduira par une amélioration de la productivité.

Où va la méditation découlent d?

Fournir une réponse définitive à cette question est également une tâche difficile.

La méditation provient d'une implacable soif de l'homme pour répondre aux questions au sujet de son existence. Son origine peut se trouver bien avant que l'humanité est devenue civilisée et indien "Védas" indiquent clairement que la méditation a été établie comme une pratique spirituelle pendant ces périodes.

Par 500 ans av JC, méditative traditions est entré en existence en Chine et elle a pavé la voie pour le développement de la tradition Zen. Avec l'évolution du temps, les deux traditions méditatives hindoue et bouddhiste a commencé à gagner toutes les parties du monde et on peut dire sans l'ombre d'aucun doute que la méditation est immensément populaire dans toutes les parties du monde dans ces jours.

Les techniques de méditation ont subi une énorme transformation pendant toutes ces années, et ces jours-ci; ils ont été conçus pour améliorer la santé mentale ainsi que la santé physique de la population de la meilleure façon possible.

Chapitre 2 - Les avantages de la méditation de l'esprit

Lorsque vous avez une affection physique pour être adressée, vous prendrez la médecine ou chercher d'autres types d'aide médicale. Que ferez-vous quand vous avez un problème de santé mentale tels que le stress ou l'angoisse d'affronter avec?

Vous ne pouvez pas guérir vos problèmes mentaux avec médicament seul et c'est exactement là l'importance d'une approche globale et la méthode d'approche scientifique entre en jeu.

Si vous recherchez la tranquillité d'esprit, calme, joie, une plus grande énergie et la satisfaction dans la vie, comprimés ou de pilules ne sera pas vous fournir tous ces avantages. La méditation est la meilleure option disponible pour profiter de tous ces avantages et il peut être décrit comme un médicament pour l'esprit.

La chose la plus importante est que vous devriez prendre la méditation une pratique quotidienne et vous aurez à adopter une méthode systématique d'approche ainsi.

Comment fonctionne le contrôle de méditation votre esprit?

Il ne fait aucun doute nos esprits sont notoires à l'errance et la commutation d'une pensée à une autre. A concentré l'attention est devenue une tâche excessivement difficile dans ces jours.

Diverses études de recherche par les neuroscientifiques ont montré que la méditation renforce les connexions entre les cellules du cerveau et entraînera le renforcement du cerveau.

Les gens, qui méditent, montrent des niveaux plus élevés de gyrification (le processus de pliage du cortex cérébral comme un résultat de la croissance) et il aidera le cerveau à traiter l'information à un rythme plus rapide. Comme un facteur qui en résultent, votre cerveau va devenir mieux à l'amélioration de l'attention, formant des souvenirs et de prendre des décisions.

Des études récentes ont montré que la méditation à long terme permettra d'améliorer la densité de matière grise dans le tronc cérébral et il fera quelques différences structurelles à cause amélioré émotionnelle, immunitaire et cognitive responses. La méditation a également un effet positif sur le rythme respiratoire et cardiaque ainsi.

Si le mental des avantages associés à la méditation ne peuvent pas être considérés comme peu scientifique et l'expression des métabolites du cerveau (lié à la dépression et l'anxiété) de personnes qui, méditer, est complètement différente en comparaison avec d'autres personnes.

Derniers résultats donnent également le fait que la méditation peut toujours être associée à des changements spectaculaires dans l'activité électrique du cerveau, en particulier l'amélioration de l'activité EEG alpha et thêta et ces deux aspects peuvent toujours être liée à l'attention détendue et éveil ainsi.

Quels sont les avantages de pratiquer la méditation offrent à votre avis?

L'avantage le plus important est l'amélioration de l'attention, et la réduction du stress permettra également de devenir une réalité. Il permettra d'améliorer votre mémoire de travail et stressant activités multitâches deviendra moins compliqué ainsi. Votre idée de la capacité de production atteindra un niveau tout à fait et la méditation joue également un rôle important dans le relèvement des niveaux d'empathie.

Autres grands avantages de méditation incluent la diminution de l'anxiété, la stabilité émotionnelle, l'amélioration de la créativité, la clarté de pensée, entièrement développé l'intuition, une focalisation accrue, l'équilibre parfait entre esprit aiguisé et d'expansion de la conscience, une tension réduite, optimiste face à la vie et l'amélioration de la paix d'esprit.

Tous ces avantages que la méditation offre à votre esprit sont scientifiquement prouvé et votre productivité sera améliorée distributeur sans l'ombre d'un doute. Qu'est-ce que tous ces faits indiquent? Ces faits indiquent clairement que lorsque vous pratiquer la méditation avec la plus grande discipline et le dévouement, la qualité de vie sera amélioré de manière significative.

Chapitre 3- Les avantages de la méditation pour le corps

Tout le monde sait que la méditation offre beaucoup d'avantages spirituel et émotionnel. Dans le même temps, il offre beaucoup d'avantages pour votre corps ainsi.

Vous ne pouvez pas classer l'esprit et le corps en deux compartiments étanches car ces deux composantes doivent travailler en harmonie et garder votre santé à un niveau optimal.

Un esprit sain peut seulement être trouvé dans un corps sain et la méditation adopte toujours une méthode d'approche globale pour améliorer la qualité de votre vie.

Diverses études ont clairement montré que les praticiens à long terme de la méditation posséder plus de gènes de lutte contre la maladie active en comparaison avec d'autres personnes et l'effet de relaxation de la méditation joue le rôle le plus important dans la prestation de tous ces avantages pour la santé.

Comment fonctionne la méditation affecter votre corps?

Il est un fait scientifiquement prouvé que la méditation offre d'énormes avantages physiques et les plus populaires parmi les avantages, mentionnons la réduction du stress et de relaxation de la tension musculaire.

La méditation vous aidera également à résoudre divers problèmes de santé comme frénésie alimentaire, troubles de l'anxiété, l'abus de substances, la fatigue, la haute pression sanguine, la douleur, les problèmes de sommeil, les maladies du coeur, allergies et l'asthme et, la méditation est également utilisé comme un traitement complémentaire en combinaison avec d'autres interventions médicales dans ces jours.

Lorsque vous pratiquer la méditation, votre physiologie subira un changement et, chaque cellule dans votre corps sera rempli avec plus d'énergie.

Avantages pour les poumons et le coeur

Votre repos-et-digest fonctions sont contrôlées par un système nerveux parasympathique et la méditation entraînera une augmentation de l'activité dans ce système.

Comme un facteur qui en résultent, vos poumons va commencer le dessin respirer profondément et votre rythme cardiaque reviendra à limites optimales. Il en résultera la relaxation des vaisseaux sanguins et c'est un fait prouvé qu'une méditation régulière va baisser votre pression artérielle de manière significative. Tous ces avantages seront toujours abaisser le risque de maladie du coeur de la meilleure façon possible.

Bon, maintenant que nous avons abordé la quelle est et histoire de la méditation et les avantages qui y sont associés, il est temps d'entrer dans la méditation.

Chapitre 4 - Entrer dans l'état d'esprit de méditation

Comment contrôler votre respiration tout en retirant toutes les pensées de votre esprit? La méditation vous apprendra comment effectuer cette tâche et il offre beaucoup d'avantages pour la santé, y compris la diminution des niveaux de stress et à augmenter le niveau de concentration ainsi.

Les personnes qui le pratiquent la méditation, disent souvent que la méditation leur fournit un sentiment de paix intérieure et de satisfaction. Un grand nombre de personnes essayer à certain moment de leur vie et de quelques personnes seulement aller sur la pratique de la méditation sur une base cohérente.

Un bon nombre de personnes s'arrêtent souvent leurs efforts lorsqu'ils pensent qu'ils ne peuvent pas méditer de manière efficace ou qu'ils se sentent qu'ils ne sont pas à la réalisation des résultats souhaités.

Toutes ces pierres d'achoppement devront être supprimées lorsque vous commencez à pratiquer la méditation et entrer dans la méditation humeur est la clé pour supprimer ces obstacles.

Faire de la méditation une composante intégrale de l'horaire quotidien

Beaucoup de gens méditer uniquement lorsqu'ils ont un peu de temps libre. Lorsqu'ils s'engagent dans certaines autres activités, la plupart des gens ont tendance à oublier à propos de la méditation.

Dans une telle situation, la méditation prendra un siège arrière et une telle méthode d'approche ne vous aidera pas à entrer dans l'état d'esprit méditatif. Une période de temps fixe devrait toujours être allouées chaque jour pour pratiquer la méditation et une telle approche fera partie intégrante de méditation votre planning..

Chercher un endroit approprié

Un endroit convenable et pratique vous aidera à obtenir dans le cadre de méditation de l'esprit et il est toujours conseillé de sélectionner une zone dans votre maison où vous serez en mesure de méditer sans la moindre source de distraction. Vous pouvez placer certaines des bougies parfumées à l'endroit où vous la pratique de la méditation. Il fournira l'aide nécessaire pour entrer dans l'humeur de manière simple.

Essayez d'apporter plus de but

Vous devriez engager activement votre esprit à se débarrasser de toutes les distractions mais il est assez facile de le dire que de le faire.

Vous devez toujours porter des vêtements amples et plein d'attention devrait être accordée à la respiration. Vous ne devez jamais essayer de contrôler votre respiration et votre corps devraient être autorisés à respirer naturellement. Vous pouvez également essayer de pratiquer la méditation avec votre partenaire et elle sera une des plus enrichissantes pour certaines personnes d'expérience.

Assurez-vous que vous n'obtenez pas perturbé avec d'autres pensées

Si vous voulez profiter au maximum de la méditation, vous aurez à méditer deux fois par jour et vous devriez toujours méditer pendant les premières heures de la matinée ainsi.

Puisque vous venez de sauvegarder à partir d'une nuit de repos, votre esprit sera dans un état de relaxation et vous pourrez vous concentrer plus profondément. Vous ne devriez pas être dérangés par des pensées liées avec votre professionnel ainsi la vie personnelle et des efforts délibérés devrait être fait pour ramener votre attention vers la respiration.

Reconnaître les moments de frustration

S'impatiser et frustré est un processus naturel lorsque vous commencez à pratiquer la méditation. La chose la plus importante

est que vous devez reconnaître que vous êtes frustré et c'est la première et plus importante étape pour surmonter la frustration.

Toutes ces suggestions fournira l'aide nécessaire pour entrer dans l'état d'esprit de méditation assez facilement et avec la pratique, vous serez en mesure d'éliminer tous doutes, distractions et soit frustration ainsi.

Chapitre 5 - Les techniques de méditation pour les débutants

Lorsque vous commencez à pratiquer la méditation, vous pourriez trouver difficile de rester assis pendant une longue période de temps avec un esprit vide. Les distractions sont inévitables et que vous avez besoin pour surmonter cette phase avec beaucoup de détermination et de discipline.

Le moyen le plus simple pour obtenir plus de problèmes initiaux est de commencer la méditation en se concentrant sur le souffle et vous devrez apprendre cette technique par la méthode d'essai et erreur. Parfois, vous pourriez trouver difficile de se concentrer, mais vous devez reconnaître que vous n'êtes pas de concentration. Puis votre accent peut être ramené à le processus de la respiration et lentement mais progressivement, vous apprendrez à se concentrer pendant une longue période de temps.

Nature concentrative la méditation

Cette technique de méditation vous apprendra comment se concentrer sur un seul point. Elle peut être pratiquée à l'aide de diverses activités comme la répétition d'une mantra ou un seul mot, écoutant un travail répétitif, gong, regardant la flamme d'une bougie, comptage des perles sur un chapelet, regarder le souffle et de l'écoute d'un gong répétitives.

En se concentrant sur une longue période de temps peut être une tâche intimidante pour un débutant et les débutants devraient méditer pendant seulement une courte période de temps dans les étapes initiales. En se concentrant pour une période de temps prolongée doit être tenté de manière progressive.

Ce qui se passe avec cette technique, c'est que chaque fois que votre esprit se laisser distraire par d'autres pensées, vous permettront de réorienter votre conscience sur l'objet sélectionné d'attention. Cette technique simple vous apprendra comment éviter la poursuite des pensées aléatoires et votre capacité à vous concentrer obtiendrez considérablement améliorée.

La conscience méditative

Cette technique va motiver un débutant à observer les pensées errantes comme ils traversent votre esprit. Le but de cette méthode est de ne pas juger les pensées errantes ou s'impliquer avec eux, mais pour être au courant de chaque note mentale comme il se pose.

Lorsqu'un débutant pratiques conscience méditative, vous serez en mesure de voir comment vos sentiments et vos pensées ont tendance à se déplacer dans certains schémas et progressivement,

vous devenez conscient de la tendance humaine à juger de l'expérience aussi agréable ou désagréable. En tant que débutants, lorsque vous pratiquez cette technique régulièrement, vous serez en mesure de développer l'équilibre intérieur.

D'autres aspects importants

La meilleure posture pour pratiquer la méditation est de s'asseoir jambes croisées sur le sol et en gardant le dos droit et détendu. Comme un débutant, vous trouverez peut-être cette posture très exigeante et vous trouverez peut-être extrêmement mal à l'aise ainsi.

Dans une telle situation, vous pouvez sélectionner une posture que vous êtes le plus à l'aise avec l'impression d'être assis directement sur une chaise.

Quand vous vous asseyez pour la méditation, votre esprit peut être distrait par d'autres pensées 100 fois et que vous devez revenir à votre accent mis à part 100 fois. Vous devriez être prêt à le ramener à 101 fois ainsi et une telle méthode d'approche vous aidera à obtenir plus de toutes les difficultés durant les phases initiales de la méditation.

La ligne inférieure est que vous devriez choisir technique de méditation simple et efficace comme un débutant. Plus de 99 % de la population, qui pratiquent la méditation, mettre un terme à leurs efforts au cours de la phase initiale lui-même.

Lorsque vous devenez pour gérer avec succès les problèmes initiaux, la méditation deviendra une partie intégrante de votre vie et comme un facteur qui en résulte, la qualité de vie feront l'objet d'une énorme quantité de transformation.

Chapitre 6 - éviter ces erreurs courantes lors du démarrage de la méditation

Quelles sont les erreurs les plus communes que souvent les gens commettent tout en apprenant à méditer ? Nous verrons sous peu.

Apprendre à contrôler notre esprit peut toujours être décrit comme étant difficile tâche et vous devriez avoir la discipline et la patience pour apprendre des erreurs que vous commettez.

De nombreuses personnes renoncent à méditation après quelques jours et pour éviter cette possibilité, vous devriez éviter de commettre certaines des erreurs courantes tout en pratiquant la méditation. Voici les 5 Erreurs courantes que les gens commettent souvent :

1) Attendez plus rapide et des résultats irréalistes

Vous ne pouvez vous attendre à des résultats spectaculaires dans quelques jours. C'est un fait bien connu que la méditation présente de grands avantages pour votre esprit et votre corps et vous devriez adopter une méthode systématique de l'approche de rendre tous ces aspects une réalité.

Vous ne devriez pas s'emporter et la pratique régulière est absolument essentiel. La perspective de connaître de grands avantages pour vous-même ne devrait pas dominer votre cours d'action et vous devriez reconnaître le fait que l'obtention d'frustrés ou impatients est tout à fait naturel pour tous les débutants. La meilleure solution est de continuer à pratiquer dans une manière quotidienne.

2) la sélection d'un environnement incorrect

Un mauvais environnement rendra toujours votre session de méditation de courte durée et vous rencontrerez beaucoup de distractions. Vous devez toujours sélectionner un environnement adapté pour pratiquer la méditation et le lieu que vous sélectionnez doit être exempté de tous les types de distractions ainsi.

Si vous êtes en train de pratiquer à la maison les membres de votre famille doivent fournir toute la coopération pour votre confort. Il est toujours conseillé de sélectionner un soft et favorable qui est idéal pour diverses activités comme assis ou couché et le lieu doit être extrêmement sereine ainsi. Vos vêtements mérite également une grande attention et vous devriez porter des vêtements confortables. Tous ces aspects feront de votre méditation vraiment agréable.

3) obtenir trop expérimental avec diverses techniques de méditation

Après avoir choisi une technique de méditation, vous devriez vous en tenir à cette méthode sans s'inquiètent au sujet d'autres méthodes. Certaines personnes essayer une méthode pour quelques jours et ils vont passer à une autre méthode immédiatement après. Cette habitude devraient toujours être découragée parce qu'il ne livrera pas les résultats souhaités. De toute façon, si vous trouvez qu'une méthode particulière ne donne

pas de résultats après avoir fait des efforts déterminés, il n'y a rien de mal dans la sélection d'une méthode plus adéquate. La ligne inférieure est que vous ne devriez pas obtenir trop expérimental.

4) la pratique de façon irrégulière

Si vous exercez de façon irrégulière, à la réalisation des résultats souhaités deviendra une réalité lointaine. Afin d'obtenir le maximum d'avantages de la méditation, vous devez méditer dans une manière quotidienne et pratiquer la méditation devraient faire partie intégrante de votre routine quotidienne.

Ces gens, qui sont vraiment sérieux vers la méditation, sera toujours le considérer comme une pratique d'hygiène mentale. Cesser de fumer ne pourra jamais gagner et les gagnants ne jamais abandonner. Vous ne devez pas quitter la pratique après quelques jours et on peut dire sans l'ombre d'aucun doute que la pratique régulière est absolument essentielle pour récolter les vraies récompenses associées à la méditation.

5) la sélection d'une technique de méditation inadapté

Les goûts et les attitudes des personnes différentes varient et vous devez choisir la méthode la plus appropriée que vous gardera détendue et confortable. Certaines personnes font qu'il est extrêmement difficile pour eux en sélectionnant une technique inadéquate que va prendre beaucoup de temps à apprendre et à maîtriser.

Commettre toutes ces erreurs affecteront votre progrès de façon défavorable. Il est toujours préférable d'éviter ces cinq erreurs

courantes pour faire à votre session de méditation extrêmement agréable et gratifiante ainsi.

Chapitre 7 - techniques de méditation avancée

Lorsque vous parviendront à surmonter les pierres d'achoppement impliqués avec les premières étapes de la méditation, vous pourrez progresser vers advanced la méditation.

Les gens, qui ont été régulièrement pratiquant la méditation, les techniques de méditation avancée devrait essayer d'intensifier leur expérience et d'approfondissement de la méditation auront toujours plus d'objectif valable que l'élimination du stress.

Vous avez besoin d'effectuer des avancées techniques avec une orientation appropriée et ces techniques vous aideront à aller au-delà de la relaxation physique et mental subconscient ainsi.

Un débutant ne sera pas en mesure d'effectuer des techniques avancées et méditation avancé peut être décrite comme un processus long et complexe. Les personnes ayant des aptitudes à la méditation supérieure atteindre total unité avec l'énergie universelle et l'amour divin commencera à circuler librement d'eux et par leur intermédiaire, à tous les peuples.

Pratiques de méditation pour les débutants vous apprendra comment vider vos pensées et vous obtiendrez reléguée de stress quotidien et soucis ainsi. Lorsque vous progressez vers advanced méditation, vous avez besoin d'étapes de faire usage de votre pratique pour résoudre les problèmes et obstacles mentale plus activement et plus techniques avancées vous apprendra comment mettre de côté votre esprit conscient.

La méditation profonde ouvrira la voie à l'intérieur des pièces de votre inconscient à s'avancer et à votre brainwaves sera maintenu au-dessous de la limite normale du coucher. Ce voyage à travers votre esprit peut être décrite comme tâche complexe et vous devez décider si vous êtes prêts à pratiquer des techniques avancées.

La capacité à rester concentré et conscient pour une longue session est une composante intégrante de méditation avancé et que vous ne pouvez pas s'endormir au cours de cette longue session.

Afin d'avoir une meilleure compréhension de méditation avancée, vous pouvez comparer votre cerveau avec un oignon et chaque couche est formée tout au long de votre vie à partir de votre naissance.

L'oignon se compose de différentes couches et exactement comme cela, votre cerveau se compose également de différentes couches. Le coeur de l'oignon peut être comparé à l'instinctive, primal parties de votre cerveau et ils détiennent des choses comme votre besoin d'eau, de sommeil, de nourriture, de cligner et la déglutition. Ces pièces détiennent aussi la pureté et de l'innocence.

La couche suivante est votre enfance cerveau et il détient le savant, ainsi que des traits de personnalité et les expériences. Dans le cas de la plupart des gens, cette zone contient un grand nombre de questions et les blocs qui les empêchent en regardant la vie dans la bonne perspective et ils ne seront pas au courant de tous ces aspects.

Il s'agit de la zone qui exige plus de travail et méditation avancée doit se concentrer sur ce domaine avec la plus grande efficacité. Les couches externes de l'oignon peut être comparé à la cerveau adulte et la peau extérieure représente votre esprit conscient dans la forme de pensées et d'inquiétudes. Toutes ces couches doivent être guéri avec l'attention voulue et techniques de méditation avancées sont la meilleure option disponible pour effectuer de guérir une réalité

Lorsque vous devenez réussi à évoluer grâce à tous les autres niveaux de la méditation, vous pouvez commencer à pratiquer les techniques de méditation avancé et si vous voulez être un fier propriétaire d'un pays hautement développé l'esprit et l'âme vous devrait mettre en pratique les techniques de pointe.

Chapitre 8 - Les écoles de méditation - leurs croyances et pratiques

Les gens de tous les horizons ont été pratiquer différents types de techniques de méditation depuis des centaines sinon des milliers d'années. Différentes écoles de méditation utilisent des techniques différentes, mais le principe fondamental de la réflexion et de pensée silencieuse pour atteindre un état de la rumination restera toujours la même.

Différentes écoles de pensée comprennent la méditation zen de méditation, taoïstes, méditation bouddhiste, la méditation Vipassana, la méditation transcendantale et conscience méditative.

Certaines de ces méthodes toujours prôner l'importance maintenant le corps encore tout en pratiquant et en certaines méthodes, stimulation de l'organisme avec le contrôle de la délibération est accueilli. Quelques autres méthodes vous permettra d'avoir une libre circulation de l'organisme ainsi.

Méditation taoïste

Méditation taoïste ressemble beaucoup au système bouddhiste et cette école de pensée peut être décrit comme extrêmement pratique en comparaison avec contemplatif traditions originaires de l'Inde.

La théorie sous-jacente de cette méditation est de génération, de transformation et de circulation de l'énergie intérieure. Lorsqu'une personne devient de succès dans la réalisation de ce volet de l'énergie appelée "eh-chee", il peut être utilisé pour promouvoir la longévité et l'amélioration de la santé selon la discrétion de la personne impliquée.

Les débutants seront enseignées souffle et nombril méditation durant les étapes initiales et elle peut être décrite comme l'une des plus anciennes méthodes. Débit naturel de souffle dans les narines et, l'expansion et de la contraction de l'abdomen peut toujours être associés à cette méthode et votre attention et une sensibilisation à pointes sera sensiblement améliorée ainsi.

La méditation zen

La méditation Zen se fera le défenseur de l'importance de siéger dans diverses positions et vous arriverez à apprendre comment fermer votre esprit à la pensée et les images ainsi.

Votre fréquence cardiaque sera plus lente et l'intensité de votre respiration descendra ainsi. Comme un facteur qui en résultent, vous obtiendrez dans un état méditatif et votre pensée va devenir isolées.

Vous serez au courant du moment présent uniquement et réflexions sur le passé et l'avenir ne sera pas vous hanter. En un mot, la méditation Zen te garde de la constante chatter du subconscient.

La méditation bouddhiste

Cette méditation vous fournira un contrôle complet sur votre esprit et un équilibre naturel entre votre esprit, votre corps et votre âme va devenir une réalité. La méditation bouddhiste va vous rendre entièrement conscient de votre corps physique et chaque mouvement de votre organisme fait. Il peut être décrit comme extrêmement pratique disciplinée et vous devriez pratiquer en une manière quotidienne d'apporter le maximum d'avantages à votre esprit, l'âme et le corps. La peur ne pas trouver un endroit dans votre esprit et vous pouvez toujours s'attendre à une meilleure concentration et focus avec cette méthode.

La méditation vipassana

Bien que le Bouddha a été le principal architecte de la méditation vipassana, cette méditation n'est pas confinée à des individus ayant une culture bouddhiste. Cette méthode va vous apprendre la meilleure façon de guérir le corps et l'esprit et il est en train d'être atteint par l'élimination des toxines et d'autres formes d'impuretés par l'intermédiaire du processus de nettoyage. Vous avez besoin de demander de l'aide professionnelle pour atteindre le plus haut niveau de la purification et la rumination grâce à cette méthode.

La méditation transcendantale

Il peut être décrit comme une méthode simple et facile à apprendre et mettre en pratique. Dans le même temps, la méditation transcendantale apportera d'énormes avantages pratiques à tous les domaines de la vie. Vous arriverez à savoir comment reposer votre esprit et corps et aussi de soulager la fatigue et le stress d'une façon naturelle.

Avec l'aide de la méditation transcendantale, vous pouvez atteindre un état de la rumination dans une manière simple et il sera extrêmement adapté à tous les types de personnes. Vous n'avez pas d'allouer un temps spécifique et place pour pratiquer cette

méditation et il peut être pratiqué dans votre maison, bus ou dans tout lieu en fonction de vos préférences personnelles.

La conscience méditative

Cette école de pensée va vous apprendre à rester vigilant et attentif envers tout ce que vous faites et vous aurez toujours mieux connaître votre environnement et diverses situations. Comme un facteur qui en résultent, vous apprécierez un corps détendu et le système nerveux. Cette méthode peut être appliquée à tous les aspects de votre vie, y compris le manger et faire de l'exercice et, il formera votre esprit pour être au courant de l'entourant de la meilleure façon possible.

Chapitre 9 - incorporant la méditation dans votre routine quotidienne

Comme nous l'avons vu précédemment, la vie dans ce monde rythmé, est devenue extrêmement exigeants. Un grand nombre de personnes sont confrontées à beaucoup de stress dans leur vie professionnelle ainsi que la vie personnelle et la plupart d'entre eux sont le fait que la méditation est le meilleur outil disponible pour atténuer le stress.

Néanmoins, la plupart des gens trouve qu'il est extrêmement difficile de pratiquer la méditation sur une base quotidienne.

Comment incorporer la méditation dans votre routine quotidienne ?

Trouver une réponse convaincante à cette question revêt une importance cruciale de ces jours. Les gens font de nombreuses excuses au moment de penser à pratiquer la méditation et ils abandonner cette activité importante de leur routine quotidienne. Cette attitude doit changer et vous devriez trouver le temps de pratiquer la méditation dans une manière quotidienne. Voici quelques conseils pour vous aider.

Commencer immédiatement

La plupart des gens se plaignent qu'ils n'ont pas le temps pour la méditation parce qu'ils ont un horaire de travail surchargés à portée de main. La solution immédiate à ce problème consiste à allouer au moins cinq minutes par jour pour la méditation et ce faisant, vous aurez l'impression qu'il n'écarte pas trop de temps de votre horaire chargé.

La décision de commencer à pratiquer la méditation devrait être prise à ce moment-là lui-même. Lorsque vous effectuez une telle décision, une nouvelle pratique est né.

Pratiquer la méditation immédiatement après vous vous réveillez le matin

La plupart des gens n'aiment pas rester assis pendant une longue période parce que leur corps et l'esprit n'est peut-être pas réglée de cette façon. Il va susciter un sentiment d'aversion contre la méditation et les gens commenceront à effectuer une série d'excuses.

Ce problème peut être résolu en pratiquant la méditation immédiatement après le réveil le matin. Après une nuit de sommeil, vous serez dans un état détendu et rester assis pendant un certain temps ne sera pas que beaucoup plus difficiles. Vous ne serez pas prêt à faire une série d'excuses ainsi. La formation votre esprit et votre corps sera extrêmement efficace durant ce temps et, progressivement, elle sera convertie en une habitude.

Définissez une forte intention

Tout d'abord, vous devez analyser pourquoi vous voulez pratiquer la méditation. Déterminer la raison exacte vous gardera mieux préparé et vous devriez vous visualiser après un an ou six mois. Si vous restent engagés à pratiquer la méditation, comment va votre vie Regardez après 6 mois? Vous aurez à visualiser cette situation et l'établissement d'une telle intention fort vous fera engagé vers la pratique de la méditation.

En bref, le processus d'intégration de la méditation dans votre routine quotidienne deviendra moins compliqué pour vous.

Fixe le temps et l'espace

Vous devez identifier un endroit serein et de délai fixe pour la pratique de la méditation. Lorsque vous continuez à méditer sur le même endroit en même temps dans une manière quotidienne, vous faciliter les choses pour les médicaments à prendre racine. La répétition et la familiarité mèneront éventuellement à la formation d'une nouvelle habitude et vous pouvez également définir une alarme pour avoir une meilleure sensibilisation à la durée.

Toutes ces étapes vous aideront à intégrer la méditation dans votre routine quotidienne et vous serez en mesure de dire au revoir à des piètres excuses ainsi.

Conclusion - Conseils pour commencer votre méditation voyage dès aujourd'hui

Lorsque vous vous rendez compte que pratiquer la méditation est un aspect inévitable pour relever les défis qui se profilent à l'horizon, vous ne devriez jamais s'abstenir d'elle. Les attermoissements ne pourra jamais vous permettent d'avancer vers une plus grande gloire et vous obtiendrez toujours coincé avec la médiocrité.

La plupart des gens n'ont pas réalisé la vraie puissance de leurs esprits et vous ne doit pas être considéré comme l'un d'entre eux plus. Les pouvoirs de votre esprit inexploités devront cependant être

utilisées de la meilleure manière possible et qu'il n'y a pas d'autre choix que de pratiquer la méditation à réussir dans ce monde hautement compétitif.

Lorsque vous exploitez votre vrai potentiel, vous pouvez recréer votre propre destin, et c'est exactement comment les grands leaders réussissent à recréer leur propre destin. Pratiquer la méditation dans une manière quotidienne avec bonne volonté et la discipline va certainement libérer votre potentiel caché et vous devriez rendre tout cela important et une décision changeante aujourd'hui même. Pour être précis et clair, vous devriez décider que vous allez commencer à pratiquer la méditation aujourd'hui lui-même. Voici quelques conseils importants pour commencer votre méditation voyage d'aujourd'hui :

Réaliser la véritable signification de la méditation

Vous devez effectuer des exercices pour améliorer votre santé physique et un bon physique te garde de tous les types de maladies. Que dire de la santé mentale?

Vous devriez également améliorer votre santé mentale avec la pratique régulière de la méditation et une telle méthode d'approche qui vous mènera à un niveau différent au total.

La détérioration de la santé mentale cause toutes les types de complications et votre santé physique recevra également touché de façon défavorable. Le stress est un tueur silencieux et dont vous avez besoin pour vaincre le stress à l'aide de techniques de méditation. Vous aurez à réaliser tous ces aspects importants avant de commencer votre voyage de méditation.

Re-lire ce guide et d'acquérir une meilleure compréhension des avantages de la méditation

Vous pourrez profiter d'innombrables avantages lorsque vous pratiquer la méditation dans une manière quotidienne et ils comprennent une concentration accrue, l'amélioration de la mémoire, la réduction du stress, une plus grande attention, diminution de l'anxiété, la tranquillité d'esprit, la clarté de pensée, la stabilité émotionnelle, l'amélioration de la créativité, intuition pleinement développé, l'équilibre parfait d'esprit aiguisé et d'expansion de la conscience, réduit la tension et attitude optimiste face à la vie.

Que se passerait-il si vous êtes bénis avec toutes ces qualités? Vous pouvez penser qu'il n'est pas du tout possible, mais le fait est que vous serez en mesure de profiter de tous ces avantages lorsque vous pratiquer la méditation de manière cohérente.

Bien se préparer avant de commencer

Vous devez identifier un endroit où vous ne serez pas distrait et un calendrier doit être fixé ainsi. Vous aurez à pratiquer la méditation au même endroit en même temps régulièrement si elle sera formée dans une habitude. Vous devez définir une forte intention afin que présenter des excuses boiteuses de reporter votre décision deviendra une réalité lointaine. Il est toujours conseillé de pratiquer la méditation du matin, car vous serez dans un état de relaxation de l'esprit après avoir une bonne nuit de sommeil.

Lorsque vous suivez tous ces conseils, pratiquant la méditation seront converties en une habitude de manière progressive. Si vous êtes vraiment déterminé à commencer votre méditation pratique aujourd'hui, vous en êtes à votre première étape pour le voyage de redéfinir votre propre destin.

Bonus 2 : Découverte de la Méditation Transcendantale

**Découvrez la puissance de la Méditation Transcendantale
aujourd'hui**

Copyright © 2015

Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite, stockée dans un système documentaire ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, de la numérisation, ou autrement, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Clause de non-responsabilité

Tous les documents contenus dans ce manuel est fourni pour des fins éducatives et informatives seulement. Aucune responsabilité ne peut être pris pour les résultats ou les résultats qui découlaient de l'utilisation de ce matériel.

Alors que tous les efforts ont été déployés pour fournir des renseignements précis et efficaces, l'auteur n'assume aucune responsabilité pour l'exactitude ou de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation de ces informations.

Vous êtes encouragés à imprimer ce livre pour une lecture facile.

Utilisez ces informations à vos propres risques.

Introduction

*"Vous devez vous asseoir dans la méditation pendant 20 minutes par jour; à moins que vous êtes trop occupé... puis vous devrait siéger pendant une heure." - une **ancienne Zen** disant*

Nous vivons dans un monde qui est trépidante, chaotique et stressant. Les gens sont constamment harcelés et harcelés. Luttés de carrière, des engagements familiaux, les questions de santé et de nombreuses autres questions urgentes sont toujours dans un combat dans nos têtes.

Des millions de personnes à travers le monde ont frazzled nerfs et sont simplement fatigué du stress de la vie quotidienne. Les rêves qu'ils avaient lorsqu'ils étaient jeunes sont enduites avec la saleté de la vie de tous les jours et qui luttent pour joindre les deux bouts.

Le quotidien... la marche difficile de payer les factures... c'est un cercle vicieux qui a sapé leur énergie et leur âme.

Est-il jamais y avoir allègement? Est-il un moyen de sortir de cette folie? Peut-on seulement être heureux par assis sur la plage baignée de soleil d'une île tropicale? Est-il jamais y avoir la tranquillité d'esprit?

Il y a une réponse pour tous ces problèmes. C'est appelé la méditation. Le mentionne pour la plupart des gens et ils allons rouler leurs yeux et dire, " je n'ai pas le temps de ce Mumbo Jumbo absurde." C'est des gens comme eux qui ont besoin de la méditation le plus.

Pendant des siècles, nos ancêtres ont médité à être une oasis de calme dans un monde qui est chaotique. Il y a d'immenses avantages pour la méditation.

Les gens croient à tort qu'ils ont besoin de s'asseoir sous un arbre ou sur le haut d'une montagne glacial avec leurs yeux fermés pour eux à méditer. La vérité est que vous pouvez méditer n'importe où tant qu'il n'y a silence en vous. Il n'y a pas de nécessité à méditer pendant des heures. Même 10 minutes à 30 minutes est hautement bénéfique.

Il existe de nombreux types de méditation comme la méditation bouddhiste, la méditation Vipassana, Metta Méditation, conscience méditative, etc. dans ce guide, nous allons nous intéresser à l'une des méthodes les plus puissantes de la méditation. En fait, il est souvent entouré de mystère et de fausses perceptions. Cette méditation est connue comme la Méditation Transcendantale (TM).

Même des célébrités telles que Cheryl Crow, Sir Paul McCartney, Mike Oldfield, Ellen DeGeneres, Cameron Diaz, Clint Eastwood, Hugh Jackman, Jerry Seinfeld ont mentionné qu'ils pratiquent la méditation transcendantale. Les chiffres d'affaires célèbres tels que Rupert Murdoch, Ivanka Trump et Edward Saatchi pratique elle aussi.

Vous êtes curieux de savoir ce que c'est? Vous êtes ? Excellent.

Lisez la suite...

Chapitre 1 - Qu'est-ce que la Méditation Transcendantale?

" Là où il y a la paix et la méditation, il n'y a ni anxiété ni doute." - **St.**

François de Sales

La Méditation Transcendantale tout comme la plupart des types de méditation est censé aider votre esprit calme et s'enraciner. La plupart des gens ont un esprit qui est constamment racing avec des pensées et des émotions. TM est sur le point d'atteindre un niveau de paix et de silence sans effort.

Le stress est une cause majeure de nombreuses maladies dans le corps et l'esprit. Les problèmes de santé tels que le gain de poids, le cancer, l'inflammation, névroses et de nombreux autres ont été directement ou indirectement liés au stress. La méditation transcendantale arrête le problème à ses racines.

Il vous calme et arrête le stress. Bien qu'il n'est pas une panacée à tous les maux, la méditation transcendantale contribue à prévenir de

nombreux problèmes de prendre racine. Comme on dit, mieux vaut prévenir que guérir.

Généralement, la Méditation Transcendantale est fait deux fois par jour. Si le temps ne le permet pas, vous pouvez lancer le faire seulement une fois par jour. Personnes ayant commencé avec la méditation sont souvent inquiets, dans le début parce qu'elles estiment qu'elles ne mettent leur temps de manière plus utile.

Pourtant, après quelques séances de TM, ils constatent qu'ils sont en mesure d'effacer leur esprit et calmer. Les soucis, aggravation et d'agitation qui étaient les tirant dans une spirale semblent fondre loin et sont remplacés par un sentiment de paix intérieure.

Une fois que cela arrive, ils sont beaucoup plus disposés à mettre de côté l'heure pour la méditation. Plus vous méditez, plus vous aurez hâte de le faire. Il est tout à fait acceptable de simplement commencer avec une session d'une journée.

Vous pourriez apprendre la méditation transcendantale à partir d'un livre ou d'une vidéo. Toutefois, si vous pouvez l'apprendre auprès d'un enseignant un-sur-un, ce serait l'idéal. Vous allez l'apprendre dans un contexte approprié, et la façon de le faire correctement. Une valeur de rien faire vaut la peine de faire correctement.

L'idée générale est de pratiquer la méditation transcendantale pour 20 minutes à aller avec vos yeux fermés.

C'est une simple, naturelle technique pratiquée pendant 20 minutes, deux fois par jour, confortablement assis avec les yeux fermés. Il n'y a pas de force de pensée ou de contrôle nécessaire avec le TM. Il n'implique pas la concentration, la contemplation ou l'auto-réflexion.

Il transcende tout cela. Purement destinée.

La facilité et la simplicité de la méditation transcendantale rend facile pour la plupart des gens, y compris les enfants et même les soldats qui ont un trouble de stress post-traumatique à la pratique. Il est

tellement puissante qu'elle peut calmer, même ceux qui sont très stressés.

La technique de Méditation Transcendantale est facile à apprendre et que vous continuez à faire, il deviendra encore plus facile.

Chapitre 2 - L'histoire de la Méditation Transcendantale

"La méditation peut réintroduire vous à la partie qui a fait défaut."

- Russell Simmons

La Méditation Transcendantale a une longue et riche histoire qui remonte à plusieurs décennies. Dans l'intérêt de garder ce guide ciblé et de devenir un tome, nous examinerons les principaux points saillants. Si vous souhaitez en savoir plus sur la méditation transcendantale, vous pourriez faire plus de recherche à votre bibliothèque locale ou en ligne.

La méditation transcendantale (TM) a commencé par Maharishi Mahesh Yogi autour de 1955. Malgré le fait qu'il a passé, sa technique de méditation est encore solide. Maharishi a appris cet art

de son maître, Brahmananda Saraswati. Il a été initialement dénommé transcendantal méditation profonde. Après un certain temps, il a été appelé la Méditation Transcendantale.

La popularité de la méditation transcendantale propagation grâce aux efforts de Maharishi Mahesh Yogi. Il voyage partout dans le monde la promotion, l'enseignement et la sensibilisation de la méditation transcendantale.

En 1959, il introduit la méditation transcendantale pour les nations occidentales comme Los Angeles, Hawaii, Londres, l'Allemagne et San Francisco.

Maharishi puis configurer une école pour la formation TM des enseignants. Avec le temps, à mesure que la popularité de la méditation transcendantale propagation, de plus en plus de gens ont commencé à se joindre à l'école pour devenir enseignants. TM qualifiés

En 1970, quand Maharishi organisé un cours dans le Maine, il avait environ 1 200 personnes ont assisté à ses cours. Au fil du temps, ce nombre a continué d'augmenter. Aujourd'hui, nous avons des milliers de formés TM des enseignants du monde entier.

Il est hautement recommandé que vous apprendre la méditation transcendante depuis un bon professeur. Il vous aidera à maîtriser les bases et le processus sera beaucoup plus facile et rapide.

Chapitre 3 - Devez-vous envisager la Méditation Transcendantale?

"calme l'esprit et l'âme va parler." - **Ma. Jaya Sati Bhagavati**

Vous avez certainement devrait envisager de faire de la méditation transcendantale une partie de votre vie quotidienne.

Nous entendons souvent autant l'accent sur un régime alimentaire équilibré et faites régulièrement de l'exercice. Autant d'accent est placé sur le corps. Elles disent, "Corps sain est égale à esprit sain".

Est-ce vrai? Dans une certaine mesure seulement.

Il y a beaucoup de gens avec des corps sains mais leur esprit est un gâchis. Si vous avez des doutes à ce sujet, vous pouvez toujours visiter une prison proche de vous. Les détenus sont souvent fortes et déchirée, mais ils sont souvent en colère, triste, déprimé ou même psychotique.

D'avoir un esprit sain, vous devez méditer. Vous devez prendre le temps de prendre du recul et de donner votre esprit un reste de l'agitation constante dans la vie.

L'exercice est bénéfique pour le corps et elle aide seulement à l'esprit pendant un court moment. Vous oubliez vos soucis lorsque vous faites de l'exercice, mais quand vous vous arrêtez, tout le stress et le malheur renvoie. Dans certains cas, si vous ne l'exercice modéré, comme la marche ou le vélo stationnaire, vous pouvez réellement vous trouver en pensant à vos problèmes ou soucis lors de la session de formation.

Vous n'avez pas formé votre esprit à se détendre. Seule la méditation peut atteindre cet objectif. Lorsque votre esprit est à l'aise, votre âme est à l'aise trop. Vous développer un sentiment de force intérieure où vous savez que vous, vous êtes prêt à toute éventualité.

Une fois que les soucis et les voix intérieures dans votre tête et votre cœur sont bannis, tout devient beaucoup plus clair. Vous êtes en mesure de penser de manière plus efficace. Les choses qui étaient consacrer tout votre énergie mentale soudainement cesser d'être si la vidange.

C'est le pouvoir de la méditation transcendantale.

Tout le monde va faire face au stress ou à des problèmes de quelque sorte ou d'une autre. Enfants face au stress à l'école, les adultes face au stress au travail, et les mères EEG souligne plus de responsabilités familiales et les aînés sont a souligné les problèmes de santé ou la solitude. Il n'y a pas de fin au stress. Vous ne pouvez pas le fuir.

Il va vous trouver partout où vous allez. La seule façon de composer avec le stress est d'apprendre comment gérer et laissez-passer. Bien qu'il existe de nombreuses méthodes de gestion du stress

telles que la hiérarchisation des tâches, le sommeil, etc. aucune
venir près d'être aussi efficace que la méditation transcendantale.

La méditation transcendantale traite la cause et non les symptômes.
La cause est le stress et votre façon de penser. Ayant une priorité
Liste à faire peut vous rendre plus organisée, mais cela n'a pas
vraiment arrêter le stress parce que vous trouverez quelque chose
de nouveau à souligner plus. Il pourrait même être soulignant au
cours de la liste de choses à faire.

No No La dernière chose dont vous avez besoin est ajouté le stress.
Vous devez la méditation... et vous probablement besoin
maintenant.

Il n'y a rien à perdre et tout à gagner à l'apprentissage et la pratique
de la méditation transcendantale. Une fois que vous l'apprendre, ce
sera une compétence que vous portez sur vous pour le reste de
votre vie. Il sera quelque chose que vous pouvez faire à n'importe
quel âge. Contrairement à Crossfit... qui rendra probablement vous

effondrement lorsque vous êtes 70, la méditation vous élèvera et vous faire sentir vivant.

Il vous aidera immensément à mesure que vous vieillissez. Les aînés citent souvent la solitude, regrette la tristesse de manquer un conjoint, etc. comme des problèmes dans la vieillesse. Pour aggraver les choses, santé chancelante prend un péage trop.

Pour la plupart des gens, la vieillesse peut sembler presque un conte de fée avec les vieilles dames arrosage des jardins et de vieux hommes lisant les journaux alors qu'ils rock d'avant en arrière sur une chaise berçante. La réalité, toutefois, est un peu plus prononcé.

Des études ont montré que de nombreux aînés meurent souvent 6 ans après leur retraite. La raison pour cela est qu'ils se sentent sans espoir et vie semble avoir perdu son objet.

La méditation transcendantale permettra de les calmer et mettre l'âme à l'aise. C'est hautement bénéfique pour les aînés et leur

donnera la force et la volonté de vivre leurs années dorées avec vigueur et vitalité.

Chapitre 4 - Principaux avantages de la Méditation Transcendantale

"La Méditation est à l'écoute de la divine à l'intérieur," - **Edgar Cayce**

Les avantages de la méditation transcendantale sont similaires aux avantages de la plupart des types de méditation. Dans ce chapitre, nous examinerons les avantages de la méditation transcendantale. Si ce n'est pas de vous convaincre de commencer avec le TM, rien ne va.

Le soulagement du stress

C'est le principal avantage de la méditation transcendantale. Il existe de nombreux avantages tels que l'équilibre hormonal, la clarté de la pensée et assurer un fonctionnement optimal du système nerveux.

Les personnes qui sont constamment stressés sont souvent nerveux, frazzled, etc. Il y a une raison pour laquelle ils disent, "Don't get sur mes nerfs." Avec la méditation transcendantale, le comportement d'autrui n'affectera pas votre paix intérieure.

Amélioration du rendement scolaire

Les étudiants et les enfants qui pratiquent TM trouveront qu'il est plus facile de se concentrer et rester concentrée. De nombreux jeunes sont facilement distraits puisque nous vivons dans une époque avec les téléphones intelligents, notifications instantanées, médias sociaux, etc. Attention portées sont éphémères et il y a un besoin constant de se divertir.

La méditation transcendantale réduira le stress de l'école, l'anxiété, la pression des pairs, etc. Lorsque la concentration augmente, les étudiants apprendront mieux et leurs capacités cognitives et intellectuelles s'améliorera.

Aide au renoncement au tabac/alcool

Des études ont démontré que les gens qui pratiquent la méditation transcendantale trouveront qu'il est beaucoup plus facile d'arrêter de fumer ou de renoncer à l'alcool. La principale raison pour laquelle les

gens ont du mal à abandonner ces dépendances est cause de les envies au sein de l'organisme.

La méditation transcendantale diminuera ces envies de fumer. Il ne fera pas les envies de fumer totalement disparaître mais il va atténuer eux, au point où le taux de conformité est beaucoup plus facile.

TM réduira le stress associé au fait de cesser de fumer une habitude de négatif. La Méditation Transcendantale a augmenté le taux d'abandon des toxicomanes énormément. Les alcooliques qui ont commencé méditant a découvert qu'ils avaient une augmentation marquée dans leur capacité de s'abstenir de consommer de l'alcool.

Abaissier la pression sanguine

Les niveaux de pression artérielle ont toujours été liées à des niveaux de stress. Les personnes ayant des niveaux de stress élevés ont généralement une pression artérielle élevée ou des problèmes liés à la pression sanguine. TM réduit le stress et

améliore par conséquent la pression artérielle. N'est-il pas étonnant combien puissante TM est?

Réduit le risque de maladies du coeur

Juste au moment où vous en avez bien qu'il ne pouvait pas faire mieux, il n'est. La Méditation Transcendantale a été montré pour réduire le risque de maladies du coeur. Cela est étroitement lié à la prestation antérieure de bonne pression artérielle.

Il y a beaucoup d'autres avantages de la méditation transcendantale telle qu'une meilleure qualité de sommeil, des niveaux plus élevés de bonheur, une amélioration des relations et de la paix d'esprit. Ces sont inestimables et vous ne pouvez pas acheter l'un d'eux.

Pourtant, il y a encore un très puissant avantage de la Méditation Transcendantale qui, souvent, n'est pas mentionné. Cette prestation est crucial pour trouver la paix et le bonheur dans la vie. La méditation transcendantale élève vos pensées. Votre être est sur un tout autre niveau de vibration.

Nous vivons dans un monde matériel obsédé par les possessions et la cupidité. Les gens sont dans une course de rat sans réaliser que même s'ils gagnent, ils sont toujours un rat. La méditation transcendante vous aidera à rester mis à la terre et à ne pas perdre de vue ce qui compte vraiment.

L'Inde star de cinéma les plus populaires, Rajinikanth, a dit une fois,

"Si vous avez une Maruti ou une BMW, la route reste la même. Si vous avez voyagé en classe économique ou business, votre destination ne change pas. Si vous disposez d'un Titan ou une Rolex, le temps est le même. Si vous disposez d'Apple ou Samsung, les personnes qui vous appellent restent les mêmes. Il n'y a rien de mal à rêver d'une vie luxueuse. Ce qui doit être pris en charge o,f est de ne pas laisser la nécessité devenue la cupidité. Car les besoins peuvent toujours être remplies... mais l'avidité ne peuvent jamais être remplies."

Rajinikanth va à l'Himalaya à méditer souvent. Il prêche par l'exemple.

La méditation transcendantale... Il pourrait être le morceau manquant dans votre vie's puzzle. L'utiliser pour remplir votre vie.

Chapitre 5 - Comment la pratique de la Méditation Transcendantale

Ce chapitre va vous montrer comment vous pouvez pratiquer la méditation transcendantale. Il n'est en aucun cas un guide exhaustif mais sert d'amorce. C'est un point de départ.

Il n'y a pas de substitut pour être guidé par un enseignant TM formés. Vous pouvez trouver un enseignant de recherche en ligne de TM. Vous serez tenu de payer une taxe pour apprendre à méditer correctement. Traiter cela comme un investissement ponctuel, car une fois que vous avez appris, vous n'aurez pas besoin de payer à nouveau. C'est un investissement car vous serez récompensés pour le reste de votre vie.

Une première fois lorsque vous commencez, vous aurez besoin d'un environnement calme. Il pourrait être dans le confort de votre propre maison ou si votre bureau est calme, que va faire trop. Comme vous obtenez plus habiles dans la méditation, vous serez en mesure de le

faire n'importe où malgré le bruit et des distractions. Toutefois, lorsque vous commencez, le silence est essentielle.

Supposons qu'une position assise confortable. Vous pourriez vous asseoir sur une chaise, un lit ou un étage. Le point essentiel à noter est que la posture transcendante est toujours pratiquée en position assise. Vous n'avez pas faire de la méditation transcendante en position couchée. L'objectif est à méditer et à ne pas dériver de slumber terres.

Avec la plupart des types de méditation, il est nécessaire de se concentrer. Ce généralement plus loin mette l'accent sur les gens parce qu'ils trouvent souvent leur esprit dérive ou un million de différentes pensées entrer leur tête pendant qu'elles essaient de méditer. C'est parfaitement normal. Même les experts de faire face à ce problème. Il faut beaucoup de pratique de réduire au silence l'esprit.

Avec la technique de MT, il n'y a pas besoin de se concentrer ou de se concentrer. La Méditation Transcendantale est censé être naturelle et sans effort.

Une fois que vous êtes dans la position assise, vous pourriez placer vos mains sur vos genoux ou à côté de votre côté. Ensuite, vous allez chanter un rudimentaire sound qui n'a pas de sens. Vous ne voulez pas que le son que vous effectuez pour conjurer toute pensée ou images.

Le son que vous faites pourrait être un "ummmmmm aaaaahhh" ou "". Il n'importe pas ce que le son est aussi longtemps qu'il est confortable pour vous. Ce n'est votre mantra ou un chant.

Imaginez que toutes vos pensées de la rotation autour de ce chant. Le chant est comme un cône incurvé vers le bas. Au début, vous pouvez avoir des idées surgissent. Ne les forcez pas à disparaître. Il

ne devrait pas y avoir d'effort ici. Restez concentré sur le chant qu'il vous conduit vers le bas de la zone où il y a peu de réflexion.

Si votre esprit commence à la dérive, guide doucement en arrière vers le mantra. Après un certain temps, vos pensées vont ralentir progressivement et diminuer. Il va arriver sur son propre accord, sans forcer.

À mesure que vous approchez de la "zone" où il n'y a pas beaucoup pensé, vous remarquerez que la tension dans votre corps commence à se dissiper. Votre fréquence cardiaque va ralentir et vous pourriez ressentir une sensation de picotement dans les mains et les pieds. C'est parfaitement normal.

Maintenant que vous êtes dans la zone, vous devriez essayer de rester dans cette zone pendant environ 20 minutes. Toute pensée qui forment habituellement en rien. dissoudre Vous êtes au repos et

vous le faites. Dans le cas où les pensées ne reviennent et commencer amokläufer, recentrer sur le mantra et retourner à la zone.

C'est assez. Objectif Pour ce faire deux fois par jour.

Chapitre 6 - Conseils avancés, des tactiques et des outils pour mieux la méditation

Contrairement aux autres types de méditation, vous n'avez pas besoin de matériel spécial tel que subliminal audios, de l'aromathérapie, etc. La méditation transcendantale requiert aucun de ces. Toutefois, il ne fait pas de tort d'essayer quelques tactiques et les outils s'il vous fait vous sentir mieux.

Focus doucement

Il n'y a pas de forçage dans la méditation transcendantale. Le processus est censé être sans effort.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise

Oubliez votre besoin de bien faire les choses. L'obsession avec un bon rendement et d'atteindre les résultats est meilleure gauche avec votre travail. Avec la méditation, tout ce que vous devez faire est de se détendre et de la dérive vers le bas dans la zone. Si cela ne fonctionne pas dans le début, ne vous inquiétez pas. Vous l'obtiendrez avec le temps.

Assombrir vos environs

Certaines personnes peuvent faire de la méditation transcendantale dans une salle lumineuse. Cependant, beaucoup de gens trouvent plus facile de méditer dans une pièce sombre.

L'aromathérapie

Vous pourriez utiliser huiles parfumées et bougies si elle vous fait vous sentir plus détendu. Idéalement, l'odeur ne devraient pas être du genre qui attire les pensées de votre esprit. Un généralement odeur agréable peut vous aider à atteindre les non-si la zone plus rapidement.

Étirement avant méditer

Certaines personnes ont des corps qui sont tendues et fatigué. Si cela aide, faire quelques exercices d'étirement, de sorte que vous vous sentez détendu et contrôle de la connectivité (processus limber).

Laisser vos mains où ils se sentent à l'aise

Ne placez pas trop l'accent sur les mains. Certaines personnes préfèrent eux sur le tours. D'autres préfèrent laisser les mains à leur côté. Faire ce qui est confortable pour vous. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise. Alors, tant et aussi longtemps que vos mains soient dans une position confortable, ne mettent pas l'accent sur eux.

Utilisez un tapis de yoga

Beaucoup de gens préfèrent assis jambes croisées sur le plancher. Il peut parfois être pénible de s'asseoir sur un plancher dur. Vous pouvez toujours utiliser un tapis de yoga pour certains l'amorti.

Ne pas manger avant méditer

La digestion utilise de l'énergie et laisse souvent une personne sentiment somnolent. C'est pourquoi les gens ont souvent somnolent après le déjeuner. Le corps utilise de l'énergie à digérer le repas. Un repas léger une heure ou deux avant que vous méditez. De cette façon, vous serez réveillé et pas faim pendant votre méditation.

Trouver un instructeur qualifié

Comme mentionné précédemment, votre courbe d'apprentissage améliorera grandement avec l'aide d'une main-d'enseignant. TM L'obtenir si vous le pouvez.

Prenez l'habitude

Au départ, lorsque vous débutez, vous risquez de ne pas être dans l'habitude de méditer. Il peut être tentant de passer une journée ou faire. Ne faites pas cela. Visent à méditer quotidiennement pendant un mois et vous verrez et sentirez la différence. Il faut du temps pour cultiver une habitude. Oubliez le 21 jour mythe à propos de pouvoir former une habitude dans un délai de 3 semaines. Il prend beaucoup plus de temps.

La pratique méditant une ou deux fois par jour chaque jour jusqu'à ce que vous atteignez le point où vous vous sentez comme vous

devez le faire ou votre journée ne seront pas droit. C'est à ce moment que vous avez l'habitude et c'est super pour avoir.

Conclusion - faire de la Méditation Transcendantale une partie de votre vie

Vous devez maintenant réaliser combien bénéfique la Méditation Transcendantale est pour votre mental, physique et spirituel. Il est facile à faire, n'a pas coûté un sou et est plein de prestations.

Une fois que vous avez l'habitude de méditer quotidiennement, vous ferez très probablement jamais abandonner. Vous devez alors introduire votre famille et à vos amis de la méditation transcendantale. Il est normal d'être accueillies avec scepticisme et des blagues.

Votre méditation vous permettra de prendre que dans la foulée. Les inciter à l'essayer et voir d'eux-mêmes. Passez le mot. Enseigner votre conjoint ou vos enfants ou partenaire comment méditer. Laissons-les faire et l'expérience de la beauté de la méditation transcendantale.

Vous voudrez peut-être fournir d'autres types de méditation un essayez juste pour voir si vous les aimez. Dans la plupart des cas, vous retournerez à TM, mais si vous êtes curieux, gardez l'esprit ouvert et essayez le reste.

Tout ce qui importe est que vous vous sentez détendu et dispos. Votre esprit devraient être à l'aise. Vous devriez ressentir un sentiment de calme que vous ne sentiez plus avant vous avez médité.

Chaque fois que vous sentez stressé sur quelque chose, prendre un peu de recul et de prendre quelques minutes pour méditer sur la question. Il vous permettra d'acquérir une perspective.

Ont une grande décision à prendre? Méditer en premier.

En attente de la suite que vous êtes préoccupé? Méditer en premier.

Tout va parfait et vous ne pourraient être plus heureux? Méditer en premier.

La méditation transcendantale vous aidera à regarder le monde à travers les yeux calme et pacifique. Garder son calme et méditer.

"La Méditation apporte la sagesse; manque de méditation quitte l'ignorance. Sait bien de quoi vous conduit vers l'avant et ce qui vous retient et choisir le chemin qui mène à la sagesse." -Bouddha

La fin

Une profonde méditation zen

**Instant profonde méditation, réduction du stress et
d'autorégulation. Plus profond état de méditation en
quelques minutes**

Copyright © 2016

Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite, stockée dans un système documentaire ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, de la numérisation, ou autrement, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Clause de non-responsabilité

Tous les documents contenus dans ce manuel est fourni pour des fins éducatives et informatives seulement. Aucune responsabilité ne peut être pris pour les résultats ou les résultats qui découlaient de l'utilisation de ce matériel.

Alors que tous les efforts ont été déployés pour fournir des renseignements précis et efficaces, l'auteur n'assume aucune responsabilité pour l'exactitude ou de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation de ces informations.

Vous êtes encouragés à imprimer ce livre pour une lecture facile.

Utilisez ces informations à vos propres risques.

Introduction

La méditation est une pratique ancienne qui est connue pour améliorer le développement spirituel, mental, et le bien-être physique d'une personne. Aujourd'hui, elle est également considérée comme la plus haute forme de relaxation. En fait des dizaines de millions de personnes sont connus pour pratiquer cette activité dans le monde entier. La méditation est aussi connu pour avoir de nombreux avantages pour la santé. Il est utilisé pour traiter les problèmes de santé mentale et d'autres problèmes liés à l'organisme. Dans ce guide nous plonger dans le monde de méditation et de démystifier l'parfois voilé de l'information et l'éclairer pour la curiosité. Maintenant, vous êtes-vous jamais demandé comment cela a-t-il commencé?

Les Védas des traditions hindoues ont les premiers enregistrements de méditation. Néanmoins, l'hindouisme n'ont pas le monopole de la méditation en tant que pratique, depuis le début des enregistrements ont également été retrouvé reliant pratiques méditatives au taoïsme en Chine et le bouddhisme en Inde.

Pendant de nombreux siècles, la méditation a servi les praticiens bien. En fait, elle est devenue une approche acceptée dans le traitement de diverses conditions physiologiques et psychologiques qui affectent l'homme moderne. Aujourd'hui, la méditation est généralement recommandé pour les personnes qui ont besoin de répit dans les souffrances et le stress.

Le but de la méditation

En référence à ses origines religieuses, la méditation est initialement destiné comme moyen pour atteindre une fin, qui est l'illumination ou de salut. Par la méditation, l'objectif final ne peut être atteint parce que c'est une pratique qui accroît sa conscience du moment ainsi que la compréhension spirituelle. La méditation est essentiellement une pratique spirituelle; toutefois, ses prestations vont au-delà de ce qui est spirituel. Patanjali, un sage Indien visé à la méditation comme "autoréalisation" ou absolus la conscience de soi.

Dans les premiers jours de la méditation, la pratique ne pourrait être légués par un enseignant ou un guru à son élève ou disciple. De nos jours, tout le monde peut entrer dans l'état méditatif et il n'y a pas de sanctions religieuses, depuis les différentes religions du monde soutiennent sa pratique aussi longtemps que leurs principes fondamentaux sont suivies.

À partir de l'Antiquité aux Temps modernes

Les historiens considèrent que la méditation était déjà largement pratiquée avant même de l'histoire enregistrée, en particulier parmi les premières civilisations indienne qui a émergé dans les banques de l'Indus et du Gange. L'hypothèse la plus probable est que la méditation a été en existence depuis aussi longtemps que 5000 ans.

Les religions ont été formés et tous ces systèmes de croyance incorporated la pratique méditative basée sur leurs principes et philosophies. Les principales religions qui sont connus pour

promouvoir la pratique de la méditation sont le bouddhisme, le christianisme, l'HINDOUISME, l'Islam, et le sikhisme. Depuis lors, la méditation a évolué dans la pratique structurée qu'il est aujourd'hui.

Développement de la méditation

Les bouddhistes ont été les premiers à officialiser la **pratique de la méditation** en Inde il y a environ 2500 ans. Gautama Bouddha, le fondateur de cette religion mondiale a été la première à établir une approche organisée pour l'Illumination qu'a été fondée sur la méditation formelle. Écritures bouddhistes a clairement démontré l'importance de la pratique méditative dans la réalisation de "Nirvana". Cette forme de méditation propagation en provenance de l'Inde au Tibet, atteignant la Chine au deuxième siècle.

Les enregistrements historiques montrent que la toute première traduction de écrits en bouddhiste Chinois parurent dans le 6e siècle. Les Chinois ont joué un rôle important dans l'augmentation dans les variations de la formes de méditation, qui se

pratiquent aujourd'hui. Le bouddhisme est devenu aussi important pour les Chinois comme le taoïsme et le Confucianisme. Les directeurs et enseignants bouddhistes ont été assimilés à la culture chinoise et assez tôt il a traversé la mer pour être prises en et adopté au Japon.

À leur tour, les Japonais ont joué un rôle déterminant dans le développement de la pratique, aujourd'hui connue comme la méditation Zen. Dans l'ensemble, la méditation a de nombreux visages et il varie peu importe où vous êtes situé. Une chose est sûre, la méditation peut **bénéficier le corps et l'esprit**. À présent, commençons ce voyage dans l'ancienne pratique qui peut promouvoir non seulement physique, mais aussi spirituelle et de santé mentale.

Chapitre 1 - Le développement et origines de méditation

La méditation est désormais une pratique systématique qui remonte à plusieurs siècles. En fait, cette pratique a commencé dès l'époque ancienne. L'un des multiples arguments qui continue de faire rage sur le sujet concerne des questions de quand, où et comment la méditation est à l'origine.

On ne peut jamais savoir avec certitude, mais comme nous l'avons vu dans l'introduction, en examinant la preuve historique indique l'emplacement (où?) comme la vallée de l'Indus et le temps (quand?) à environ 4 000 à 5 000 ans.

"Comment"- est une question que les experts sont encore à perte pour une réponse, bien qu'il existe un accord entre les experts que pratique informelle de la méditation pourrait dater de plus de cinq millénaires. Il est tout simplement difficile de retracer l'évolution de la pratique a été effectivement développées.

Aujourd'hui, la méditation est une activité importante dans toutes les grandes religions du monde. Les bouddhistes passer des heures dans la position du lotus, aspirent à parvenir à ce que le Bouddha réalisa après 49 jours dans l'état méditatif. Entre-temps, les moines catholiques méditer par passer des heures sur l'extrémité à contempler et à la méditation de la Parole de Dieu. La méditation est tributaire de la religion sur où il est pratique.

Diverses cultures et civilisations

Les premières civilisations qui prospéraient en Chine et au Japon a étudié et développé la méditation ainsi que les Indiens. Les historiens présentent souvent l'argument que la méditation est un élément important qui a contribué à définir les pratiques spirituelles de philosophies orientales. Cet élément commun qui unit la nécessité de l'humanité à se comprendre, l'Univers, et l'interaction entre les deux, quelle que soit la culture ou la religion à laquelle il appartient.

Quand une civilisation commence en cherchant à améliorer spirituellement et socialement, alors il est très probable que la Méditation est pratiquée non seulement par les chefs religieux mais par commune populaire ainsi.

Les cultures autochtones qui existaient en Australie environ à la même époque on croit à la pratique de la méditation. Toutefois, il n'y a pas de preuve définitive au dossier qu'ils ne s'engagent dans pratiques méditatives. Dans l'intervalle, les Amérindiens qui vivaient il y a des siècles se sont écoulés sur de nombreuses pratiques culturelles dans leurs homologues modernes, dont l'un est la méditation.

Certains experts estiment que la transe-aime membres inscrits par les membres des tribus autochtones au cours de certains rituels considéré comme une forme de méditation. Dans ce cas, il est raisonnable de supposer que leurs ancêtres, qui ont occupé la même terre il y a des siècles, ont pratiqué la même méthode pour atteindre l'auto-sensibilisation et porté l'introspection, qui fait partie de la définition actuelle de "méditation."

Siddhartha Gautama

L'une des plus grandes influences sur le développement de méditation a été Siddhartha Gautama qui vivait en Inde à environ 500 B.C. Siddhartha Gautama finiraient par porter le titre, "bouddha" après avoir atteint l'illumination, assis sous un arbre sacré dans la position du lotus, qui est une attitude de méditation.

L'enseignement du Bouddha forment les principes du bouddhisme, qui est l'une des grandes religions du monde d'aujourd'hui. Le bouddha adhère à la méditation en tant que moyen de réaliser l'éveil, de la même façon qu'il l'a fait.

Gautama Bouddha était l'un des premiers à établir et officialiser la méditation dans le contexte d'une tradition religieuse. La méditation bouddhiste tel que nous le connaissons aujourd'hui comprend quatre composants principaux. Ces sont , **concentration, aperçu pleine conscience, et la tranquillité**. Ces fondations sont inculquées dans

la méditation bouddhiste, qui est l'une des formes les plus populaires de la méditation pratiquée, même par des non-bouddhistes.

L'histoire de la méditation est très riche. Il est intéressant de découvrir d'où il provenait en réalité. Questions les plus courantes à ce sujet sont toujours sans réponse. Peu importe où il a commencé, une chose est sûre la méditation présente de nombreux avantages qui nous permettent de découvrir suivant.

Chapitre 2 - Prestations d'méditant quotidiennement

Il y a donc beaucoup à gagner à méditer chaque jour, la santé et la vitalité des prestations sont accessibles à quiconque prend le temps de pratiquer cette pratique ancienne et puissante. Un mode de vie pour beaucoup de personnes sérieuses, la méditation est largement connu et apprécié par les gens de tous les horizons, toutefois, pas tous les praticiens sont conscients des nombreux avantages à méditant régulièrement.

Certaines personnes seulement choisir de s'asseoir dans l'immobilité et le silence parce qu'elles sont racontées ou d'avoir été invité à le faire, comme à une classe d'arts martiaux, selon l'art actuellement à l'étude, il est courant pour de nombreux maîtres orientale à promouvoir la méditation avant et après les sessions pour la clarté et la conservation de l'énergie avant l'entraînement, et après pour calmer l'esprit, permettent au courant de circuler vers sa banque

interne et à revitaliser l'esprit. Il y a une raison pourquoi Maîtres Méditation, et cela l'utilisation seule devrait obtenir votre attention.

Même avec d'autres formes d'art comme Chi Gong et le yoga, ou arts de guérison comme le chamanisme ou le Reiki, ces reposent tous sur la méditation à touchent une variété d'aspects de santé et de mieux-être. Les avantages de la méditation lorsque couplé avec d'autres pratiques analogues sont étonnantes, de voir de nombreuses personnes ayant fixé ou amélioré de nombreux secteurs de leur vie quotidienne, grâce à leur choix intelligent pour faire un ajout comme la méditation dans leur vie.

Utilisé pour améliorer la concentration et la rétention d'informations, idéal pour l'étude, en particulier pour les personnes qui ont de la difficulté à se rappeler de détails, essayez seulement 15-20 minutes de méditation avant de commencer avec votre étude et vous verrez la différence qu'il fait.

Très souvent les gens quittent leur d'étudier jusqu'à une époque où ils savent qu'il y aura la paix et calme, mais la méditation peut vous aider à filtrer le bruit du voisinage, les rues ou leurs camarades de

classe, selon votre situation est, conformément à la méditation va configurer votre esprit pour être en mesure de faire face avec diligence même dans des situations où vous êtes sous pression, vous constaterez que vous êtes en mesure de garder votre accent.

Les personnes qui souffrent de niveaux élevés d'anxiété sont en danger de développer de l'hypertension, en raison d'être anxieux, constamment stressé et jamais vraiment voir les choses telles qu'elles sont réellement. Un changement dans leur perception naturelle émergeront, anéantissant la cause d'un stress et de l'appréhension. Les pensées deviennent plus claires parce que l'esprit est enfin en mesure de vous détendre et avec l'esprit détendu, le corps se détend aussi.

Lorsque l'organisme est autorisé à chill il peut recevoir des choses comme les vitamines et minéraux plus facilement parce que l'organisme fonctionne correctement. Le même est vrai pour plus d'informations; l'esprit conserve et traite les informations qu'il reçoit plus rapidement et plus facilement lorsque le cerveau n'est pas surchargé par tonnes de pensées que ne rien faire mais tourbillonnent autour à l'étage causant la fatigue mentale et brûler.

Plus la pression qu'une personne met sur eux-mêmes pour effectuer les moins favorables de leurs performances. Vous "get out ce que vous mettez dans" et si l'esprit est réceptif à l'entrée que vous nourrir avec, vous aurez un bon équilibre entre le corps et l'esprit.

Les entreprises du monde entier sont désormais bien-être sessions leurs effectifs dans le but de maximiser le potentiel complet entre employeurs et employés. Il s'agit d'une nouvelle mode qui est utilisé dans plusieurs organisations que jamais auparavant.

Les cadres et les gestionnaires sont conscients des avantages d'avoir un personnel qui ne sont pas mentalement rafraîchie et exempt de fatigue chaque jour. Ces aspects sont évidemment un atout pour toute entreprise ou organisation, le rendement étant augmenté en raison de l'employeur/employé bien-être il y a une atmosphère générale de la productivité et de professionnalisme qui attire une attitude semblable de la part d'autres employés - le facteur de bien-être est contagieuse.

Les personnes qui souffrent de nervosité ont beaucoup à gagner de la méditation, par exemple; assister à une entrevue pour une carrière très recherchée n'est pas une tâche facile, même pour les personnes qui sont naturellement convaincues, mais méditer au préalable peut faciliter l'appréhension et déposer une panique, refroidissement interne de votre système au point de se sentir complètement détendu et capable de se concentrer sur la tâche à accomplir.

Il y a beaucoup à apprendre de la méditation, la principale leçon apprise est sur vous-même, vos forces et vos faiblesses, pourquoi vous êtes qui vous êtes et qui vous pouvez devenir. Il permet aux gens de faire face à l'expérience qu'ils ont tenté d'enterrer, comme le passé est toujours un lourd fardeau à porter, le voyage de votre vie ne seront pas plus faciles si vous accrochez à des durs souvenirs. Ces fardeaux causent des dommages graves et si elles sont transportées depuis assez longtemps puis les dommages pourraient devenir permanents dans certains cas.

Il faut du courage et de la discipline de faire face à des choses que vous préférez masquer ou totalement oublier, ce qui signifie que vous serez courir et se cacher pour le reste de votre vie et ce n'est pas une façon de vivre une vie qui est plein de tant de Golden et à des occasions uniques.

Jetez un coup d'oeil à certaines celebraties ou de personnes célèbres, pas tous d'entre eux avaient upbringings et pas tous doux le succès des gens étaient convaincus et exempte d'erreur avant qu'ils trouvent leurs réussites, beaucoup ont dû lutter pour arriver là où ils sont maintenant, certaines de ces étoiles avait traumatique, d'autres avaient différentes enfances luttés, le point est qu'ils ont fait ce qu'ils avaient à faire pour changer les choses. Cela indique qu'ils se tenaient face à face avec leurs *malaises* et ils ont persévéré.

Cela ne veut pas dire que chaque personne qui a rendu de désespoir à Limelight a adopté la méditation à leur vie quotidienne, mais cela signifie qu'il a apporté un changement fondamental à la façon dont ils considèrent la vie, ainsi qu' eux-mêmes, il vous montre aussi qu'ils ont appris de la dure période suffisamment pour ne

jamais avoir à marcher à reculons à nouveau. La méditation peut vous aider à faire de tels revirements dans votre vie, il peut vous diriger dans la meilleure orientation possible pour commencer à construire votre propre empire.

Chacun a une raison d'être vivant, et vous serez en mesure d'apprendre exactement quelle est cette raison dès que vous apprenez à écouter les messages qui font appel à votre attention, la méditation vous apprendra comment écouter activement, aussi, vous allez être en mesure de faire sens des messages que vous recevez.

Certains messages se présentent sous la forme d'un étranger que vous rencontrerez sur la rue brièvement, ou d'une collègue de travail, un programme de télévision pourrait même être utilisé pour faire passer un message pour vous, vous savez quand le même message vous est donné au hasard par différentes personnes ou circonstances. Mais attention, si ce n'est pas entendu assez tôt il pourrait être trop tard encore avant le message ou l'occasion refait surface - si jamais il le fait. Méditant régulièrement sera l'une des

meilleures choses qu'une personne pourrait faire pour profiter de l'esprit et du corps - à long terme.

Prendre soin de vous-même vous permet les soins à d'autres aussi, la qualité que vous donnez de vous-même est de la même qualité que d'autres vont recevoir de vous et c'est pourquoi certaines personnes sont plus appréciées que d'autres, parce que quand ils donnent d'eux-mêmes le destinataire peut sentir quelque chose d'authentique, même si à l'époque ils ne le réalisent peut-être pas, mais c'est toujours le *sentiment* qu'il y a des gens 'Retour' pour plus. L'énergie est toujours en approvisionnement constant et méditant connecter les gens à la l'énergie universelle qui est autrement connue comme la force de vie, sans qu'il nous mourons.

La méditation est dans tout ce que nous faisons. C'est la réalité.

Chaque fois que les gens sont profondes en vedette au sujet de quelque chose qui leur tiennent à coeur ou quelque chose qu'ils essaient de résoudre - ils méditent. Parfois la pensée profonde peut prendre une personne dans un état de transe doux dont ils peuvent

ou ne peuvent pas se souvenir, tout comme avec les rêves ; les gens doivent toujours chaque fois qu'ils sont dans le sommeil, mais tout le monde ne les rappelle.

Est la religion pratiquée par la grande majorité des habitants de la planète entière, différentes cultures se rapportent aux enseignements qui sont valides dans leurs yeux, mais toutes les religions ont beaucoup de choses en commun avec l'autre, l'une de ces choses est d'offrir la prière au Créateur, eux-mêmes ou pour quelqu'un/ autre chose, chers pour eux - la prière est tout simplement une autre forme de méditation. Il n'est pas simplement assis dans l'immobilité et le silence, mais à différents niveaux il y a de nombreux impressionnant et les niveaux impressionnants qui peut être atteint si la pratique est conforme et sans l'ombre d'un doute.

La spiritualité est à la fois dans et hors de ce monde et la méditation est comme un escalier à des niveaux plus élevés de nature spirituelle. De nombreuses personnes ont atteint des niveaux élevés de compétence avec efforts incessants et des actions significatives. En fonction de ce que vous essayez de réaliser, avec suffisamment

de force mentale et émotionnelle stamina vous pouvez y arriver plus tôt que vous ne le pensez, mais votre niveau de compréhension doit évoluer à la hausse des hauteurs si vous êtes à réaliser toute véritable potentiel sur vous-même.

La patience est développé avec diligence la pratique, sautant d'objectif l'objectif sans avoir achevé la tâche précédente est un moyen sûr pour construire une vaine habitude qui verra que vous jamais complète des projets ou des tâches de longue durée dans votre vie. Tout le monde essaie d'obtenir quelque part, alors que la majorité de folk ces jours-ci sont trop occupés à essayer d' *être quelqu'un*, pris dans l'exagération sociale d'être acceptés par les autres - une caractéristique qu'un trop grand nombre de personnes partagent en raison de l'impossibilité d'identifier avec eux-mêmes.

Au lieu de suivre la foule, que pensez-vous d'être original? Passer du temps seul et écouter vos émotions, ils vont communiquer avec vous lorsque vous méditez et vous fournir de précieux renseignements sur vous-même qui peut être utilisé pour se forger

un caractère qui est unique et apprécié par votre première avant que d'autres commencent à montrer leur approbation.

La vie est sur le point d'individualité, ce que chaque personne peut apporter à cette vie ? Quelque chose de différent, c'est ce que chaque personne peut apporter, une chose nouvelle. Tout le monde serait tellement ennuyé si il n'y a jamais eu une nouvelle invention, imaginez un monde sans originalité, pas une belle apparence, mais il y a des gens qui aiment vivre de cette façon, heureux de ne plus avoir à penser à l'extérieur de la boîte, heureux de ne pas contribuer quelque chose d'original, heureux de repos avec le familier ou le borderline et puis il y a ceux qui reconnaissent les nombreuses possibilités de progression dans la vie et qu'ils activement, saisir l'instant reconnaissant de la chance de créer.

Donner une chance et de méditation vous aurez pas regarder en arrière, c'est l'un outil gratuit qui promet le pouvoir et les richesses de toutes sortes, il n'est jamais tard, il jamais soutient et il est plus patiente que tout être humain n a jamais été. Les fonctionnalités incroyables qui ont été documentées sur la méditation et les maîtres

qui atteint des sommets témoignent de cet incroyable art, il y a de nombreux niveaux profonds pour ceux qui cherchent à se plonger dans le mystère que beaucoup de gens sont tout disposés à essayer.

Chapitre 3 - Commençons méditant!

Dans ce chapitre nous allons couvrir comment devenir plus détendu, personne sans stress avec la méditation

Comme nous le savons, la méditation a été pratiquée à travers le monde depuis des centaines sinon des milliers d'années. C'est une technique utilisée pour calmer l'esprit, le corps et il a l'avantage de soulager le stress.

Il peut également mettre l'accent et de clarté. De nombreuses personnes affirment qu'après avoir médité les problèmes qu'ils ont été aux prises avec s'estompent miraculeusement. Il est également connu pour inspirer les gens à être plus créatifs que leur subconscient pensées viennent à la lumière.

La plus connue sous forme de méditation vous oblige à s'asseoir dans une salle tranquille, sur un oreiller, les jambes croisées sur le sol ou dans un fauteuil confortable. N'importe quel poste vous

choisissez il est important de toujours s'assurer que votre colonne vertébrale est droit. C'est une bonne idée d'utiliser le même endroit tous les jours, du moins au début. Le plus personnalisé votre spot est la meilleure. Vous pouvez décorer avec des chandelles, des fleurs et des photos de ceux que vous aimez.

Comme nous l'avons vu précédemment, l'idée est de s'asseoir tranquillement, avec vos yeux fermés, et se concentrer sur un point à l'intérieur de votre front. Essayez de ne pas penser à quelque chose en particulier, permettant à votre esprit pour devenir calme et paisible. Si vous trouvez que votre esprit est " cliquetis ", n'essayez pas de le contrôler, il suffit de le laisser terminer ce qu'il est qu'il travaille, il finira par se calment.

Si vous êtes un débutant, vous devriez commencer avec de courtes minutes de dix à vingt sessions, chaque jour. Après un certain temps, vous commencerez à sentir la détente profonde et joie pendant ces sessions et vous serez en mesure de méditer plus longtemps.

Une autre technique est presque comme une forme d'auto-hypnose. Commencer par assis dans un endroit tranquille, confortable, en vous assurant que vous êtes face à un mur d'environ huit mètres de vous. Choisir un endroit ou un objet sur ce mur, et rendre votre point focal. En regardant votre point focal, commencer effectuer un compte à rebours à partir de 100, un numéro pour chaque souffle que vous expirez. Lorsque vous effectuez cette opération, imaginez-vous, et sentant flottante très détendue. Vous commencerez à sentir vos paupières lourds, et peut commencer à cligner.

Laissez vos yeux fermer lentement, et que vous continuez à compter en arrière, imaginez que vous êtes comme un ragdoll, limp totalement détendu, et flottant dans un endroit sécuritaire et confortable. Arrêter le comptage, et juste dans votre espace de flottement. Si aucun des pensées troublantes devraient venir alors que dans votre espace, il suffit de les laisser couler encore, et vous permettre de continuer à se sentir en sécurité et détendu. Cette technique peut vous aider à composer avec le stress, et la décharge la tension qui s'accumule durant les situations de stress.

Lorsque vous êtes prêt à sortir de cet état de l'auto-hypnose, vous pouvez simplement laissez-vous plonger dans le sommeil, ou vous pouvez compter de un à trois et quitter. Tout d'abord, compter un, et préparez-vous à quitter. À deux, prenez une respiration profonde, et maintenez-le enfoncé pendant quelques secondes. À trois, expirez lentement et ouvrez vos yeux. Comme vous ouvrez vos yeux, continuent de s'accrocher à ce sentiment décontracté et confortable.

À mesure que vous gagnez en expérience, vous pouvez augmenter la longueur de vos sessions de trente minutes ou plus que votre calendrier le permet. Dans le mode de vie trépidant d'aujourd'hui, il est si important que nous prenons soin de nous-mêmes mentalement et physiquement. Incluant le temps requis pour la méditation est une excellente façon de le faire.

Chapitre 4 - Les différentes techniques de méditation

Afin d'aider à élargir vos horizons, voici quelques-uns des plus couramment pratiqués des méthodes de méditation vous pouvez essayer.

- Breath regarder

Pouvez méditer être aussi simple qu'en prêtant attention à votre respiration pendant quelques minutes? Oui il peut! Détendez-vous dans toute position fonctionne mieux pour vous, fermez les yeux et commencer à porter attention à votre respiration. Respirer par le nez devient votre diaphragme impliqués et obtient l'oxygène tout en bas de vos poumons. Comme votre esprit erre, tout juste de la re-concentrer votre attention sur l'air entrant et sortant de votre nez. Essayez ceci pendant quelques minutes ou plus et vous commencerez à ressentir ses effets.

- Esprit vide la méditation

Méditant peut créer une sorte de " prise de conscience sans objet," un vidage de toutes les pensées de votre esprit. Cette technique consiste à rester assis, souvent dans un "lotus complet" ou position jambes croisées, et laisser l'esprit muet sur ses propres. Il peut être difficile au début, surtout après une journée stressante mais avec la pratique, il deviendra plus facile.

- méditation marchée

Celui-ci obtient l'organe concerné. Il peut être à l'extérieur ou tout simplement marcher en avant et en arrière dans une pièce calme. Attention au mouvement de vos jambes, corps et la respiration que vous marchez. Essayez en se concentrant sur le sentiment de vos pieds touchent le sol. Lorsque votre esprit erre, juste garder le ramenant au processus de marche et de respiration. Méditant en dehors de cette façon peut être difficile en raison de la distraction. Si

vous décidez d'essayer à l'extérieur, de trouver un endroit calme avec un sol de niveau.

- conscience méditative

Une pratique bouddhistes appel ou " clear Vipassana insight " la méditation, c'est l'art de devenir profondément conscients de ce qui est ici maintenant. Vous concentrer sur ce qui se passe dans et autour de vous en ce moment même, et à prendre conscience de toutes les pensées et les sentiments qui sont en tenant votre énergie d'heure en heure. Vous pouvez commencer par regarder votre respiration, puis déplacer votre attention aux pensées allant dans votre esprit, les émotions dans votre corps, et même les sons et sites touristiques autour de vous. La clé est de regarder sans juger ou l'analyse.

- méditation de mantra

De nombreuses personnes trouvent plus facile de garder leur esprit d'errer si elles se concentrer sur quelque chose de précis. Un

mantra peut vous aider. C'est un mot ou une phrase que vous pourrez répéter tout en méditant. Dans certaines cultures, un capitaine expérimenté la choisit pour vous. Si vous travaillez sur ce seul, vous pouvez utiliser n'importe quel mot ou phrase qui travaille pour vous et pouvez choisir soit de le répéter à haute voix ou dans votre tête pendant que vous méditez.

- Concept La méditation

Certaines pratiques méditatives impliquent la contemplation d'une idée ou un scénario. Un exemple de ceci est la "méditation sur l'impermanence ", dans lequel vous vous concentrez sur le caractère temporaire de toutes choses, en commençant avec vos pensées et vos sentiments comme ils vont et viennent.

Il existe de nombreux autres types de méditation, telles que la méditation sur la bonté ou de l'objet de la méditation. Chaque type comporte ses propres avantages et prestations.

Chapitre 5 - Meilleurs lieux à méditer

La méditation a deux principaux points à concentrer; l'immobilité et le silence. Dans ces deux atouts réside une profondeur de la sagesse, de la guérison et de l'énergie, mais pour obtenir ces avantages fine et un ensemble beaucoup plus vous avez besoin d'avoir un environnement adapté à la pratique. Le bruit est juste quelque chose qui ne peut pas être complètement évités, même si vous pouvez verrouiller les fenêtres de votre maison et fermer toutes les portes, il y aura toujours une sorte de bruit interne ou externe passe sur dus aux activités des autres.

La vie *continue*, et on ne peut s'attendre que le monde à venir à un stand still juste pour que vous pouvez méditer en silence absolu.

Toutefois, avec la poursuite de la pratique vient, et ainsi de compétences accrues, filtrant le bruit lointain de la vie et la matière devient un plus facile jusqu'à ce que c'est comme si vous avez filtré sound complètement.

Parcs offrent une atmosphère naturelle où vous pouvez vous connecter avec la nature tout en étant dans l'énergie de l'extérieur.

Oui, il s'agit d'un lieu public, mais comme mentionné précédemment, avec la pratique vient une amélioration des compétences et à des niveaux plus élevés de votre concentration sera en mesure de filtrer facilement hors interruption externe. Il n'y a pas de véritable substitut pour les abondantes d'énergie qu'il est disponible dans des parcs, des forêts, de Woodland, jungle etc. Cette énergie va vous voir atteindre des niveaux élevés de compétence à un taux constant rapide mais à cause de votre connexion directe à la nature.

Les rivières sont de bons endroits pour méditer par car elles offrent le débit de la rivière qui est symbolique, à bien des égards à la vie, comme avoir un bon sens de l'orientation sur vous dans tout ce que vous faites - une orientation qui " flux " dans l'un, axé voie au lieu d'en avant et en arrière ou désordonnée en raison de l'indécision et un esprit qui est constamment entassés avec des pensées qui servent rarement toute l'utilité ou but direct.

Méditant par une rivière peut influencer positivement sur vos niveaux d'énergie, d'augmenter votre vibration (énergique fréquence) à un niveau supérieur, en prenant l'état de transe plus facile à accomplir et vous permet de garder votre posture pour plus longue, de manière à allonger votre session avec un minimum d'inconfort ou de l'agitation.

Les plages peuvent être endroits d'amusement à méditer à, avec la mer offrant une atmosphère de purification, où les pensées peuvent être visualisés comme flottant loin avec l'écrasement des vagues. La mer est très influente à l'esprit, simplement au son des vagues d'arrimage contre l'autre n'a été enregistré à d'innombrables reprises à être commercialisés en tant qu'outil méditationnel essentiel, fournissant le praticien avec l'atmosphère de la mer à l'intérieur de leur maison ou studio environnement de la classe.

Les jardins sont généralement pacifiques et des espaces privés qui font partie de l'accueil, offrant les avantages de la nature et du plein air à l'intérieur du confort de votre propriété ou l'endroit où vous résidez. La méditation dans le jardin a des avantages similaires à pratiquer la méditation en votre parc local, mais il y a un bonus qui vient avec la pratique dans votre propre jardin et c'est l'intimité que vous auriez du mal à trouver dans un espace public comme au parc.

Les lieux de culte vous fournir un espace sacré après la messe de quelque sorte ou avant même qu'une masse est planifiée pour commencer, vous pouvez pop dans votre Eglise locale etc. pour trouver amplement la paix, tranquillité et confort. Même s'il y en a d'autres qui viennent ainsi à offrir la prière, la majorité des personnes

respecteront l'espace sacré comme un lieu de prière et d'adoration, et ainsi ils seront plus susceptibles de garder le silence.

Les vérandas peut être très relaxant lieux à méditer si le milieu ambiant n'est pas donnant sur une rue achalandée ou route principale. De nombreux endroits de la ville ont des appartements modernes qui sont conçus avec une véranda sur le toit ou d'un balcon dans plus d extensions des immeubles de grande hauteur, studio appartements et de logements privés.

Si vous avez la chance de vivre dans une propriété qui bénéficie d'une excellente vue panoramique, un environnement paisible et la protection de la vie privée alors vous avez un avantage distinct où vous êtes pratique est concerné, afin de tirer le meilleur parti de cette merveilleuse possibilité quotidienne et lieu à de nouveaux niveaux de conscience.

Les montagnes sont les meilleurs endroits pour méditer comme ils promettent une élévation accrue tant physique qu'affectif ou mental des avions à ceux qui sont en mesure de vous rendre à la montagne's Peak. Si vous n'êtes pas comme la chance de visiter une montagne, sans parler de grimper une puis trouvez une colline dans un parc ou la campagne, en vous assurant qu'elle est

suffisamment élevée, la montée uniquement s'il est sécuritaire de le faire et vous aurez une place décente d'où vous pouvez méditer en paix whist, dans le sens que vous cherchez sur l'espace en dessous de vous. Cela seul peut vous causer d'éprouver un sentiment d'élévation.

La méditation est une affaire interne, ce qui signifie qu'il est avec vous où que vous soyez et ce, absolument n'importe quel moment. La beauté des SAT est que cette magnifique outil puissant/capacité est à votre disposition à tout moment et cela signifie que vous aurez toujours la possibilité d'élever le niveau de conscience n'importe où vous vous trouvez à un moment donné. Vous pouvez être au travail, à la maison, avec des amis, sur le train ou l'autobus, à tout le loisir.

Et que faire si votre situation n'est pas si bon et si vous habitez dans un endroit que vous n'êtes pas heureux d'habiter à pour quelque raison que ce soit, vous pouvez utiliser le don de la méditation pour garder votre esprit forte et ciblée, même si tout ce que vous voulez vraiment faire c'est de se désagréger et se décomposer - permettant la méditation pour guide, guérir et ressourcez-vous vous est la voie de l'avenir ici. Accordez-vous la liberté dans votre espace mental avant d'essayer de trouver cette liberté à l'extérieur, comme tous les résultats souhaités sont dus à une conscience qui commence à

l'intérieur. maj Trouver votre coeur et touchez votre puissance
cachée jusqu'à ce que vous êtes en mesure d'utiliser ce pouvoir qui
a été mis en veilleuse jusqu'à ce que vous faites le changement
conscient une réalité.

Chapitre 6 - Détente & Mindfulness découverts

Après une trépidante journée pleine de réunions, les échéances et les responsabilités familiales, nous avons tous besoin d'un peu de détente. Bien qu'il existe de nombreuses façons que vous pouvez vous relaxer et détendre l'un des plus efficaces et des moyens faciles est la méditation.

L'idée de méditation tourne autour de l'amener vos pensées vers un point de focalisation pour un certain temps. Avec la pratique, cela aidera à apprendre comment mettre votre esprit au repos et permettre à votre stressant pensées s'estomper. Au cours de la méditation votre respiration ralentit, la tension artérielle est réduite, et votre corps devient détendu et rajeuni.

Selon la Clinique Mayo Lorsque vous concentrer sur une seule chose pendant que vous méditez il permet à vos autres pensées à passer. Dans un monde multi-tâches, en prêtant attention à juste une chose qui peut être tâche redoutable pour beaucoup d'entre

nous. Un moyen facile de débiter est de simplement écouter votre respiration.

- s'asseoir confortablement de sorte que vous n'êtes pas distrait par la douleur physique, puis fermez les yeux et écoutez votre souffle.

- Inspirez et expirez par le nez, mais n'est pas sinon essayer de maîtriser le taux ou profondeur de votre respiration.

- Lorsque les pensées essayer de revenir à votre méditation, laissez-les s'estompent à mesure que vous recentrer sur à l'écoute de votre respiration. Sentez comment il coule dans votre gorge. Sentez votre abdomen développez. Rester ici aussi longtemps que vous le pouvez.

La pratique votre méditation quotidienne (si possible) et travailler votre chemin jusqu'à trente minutes par session. Ne vous découragez pas si c'est difficile au début, vous obtiendrez de meilleures performances dans le temps.

Voici quelques-uns des plus couramment utilisés exercices de méditation vous pouvez essayer pour la détente. Ils aident aussi à vous débarrasser du stress.

- tendue et vous détendre

Clench les poings et tirez votre avant-bras contre la partie supérieure de vos bras fermement. Gardez tous vos muscles serrés les mâchoires des muscles et comme la cuisse. Maintenant respirez profondément pendant au moins 5 secondes puis détendre votre corps à la fois. Vous vous sentirez la tension en relâchant des sensations.

- détente idéale

Dans cet exercice de méditation, vous devez fermer les yeux et de se concentrer sur la relaxation parfaite spot. Ceci est différent pour tout le monde. Sélectionnez l'endroit où vous vous sentez à la paix

comme la plage, sous un arbre ou dans un champ de fleurs puis peindre une image d'elle dans votre esprit. Imaginez maintenant que vous y allez et permettez-vous de vous sentir comme vous êtes réellement. Avec la pratique, cela vous aidera à créer une merveilleuse sensation de bien-être et vous permettent de vous détendre n'importe où vous êtes.

Les techniques de relaxation

Saviez-vous que le fait de connaître quelques bonnes techniques de relaxation peuvent vous sauver la vie? C'est vrai, vous avez vu la publicité à la télévision, a entendu les avertissements à partir de votre médecin, le stress est plus que juste un désagréable de la vie, pour certains, c'est carrément dangereux pour leur santé. Avec le temps, il peut entraîner la maladie et même la mort.

Manger sainement, faire de l'exercice et discipliné des pratiques telles que la méditation peut aider à soulager ce stress lorsqu'ils sont inclus dans une partie de votre vie quotidienne, mais que faire si vous n'avez pas le temps ou la motivation ?

Eh bien, peut-être que vous n'avez pas le temps de méditer pendant trente minutes par jour, mais je suis presque sûr que vous pouvez monter un peu de ces simples techniques de relaxation à votre routine. Ils sont si faciles vous ne remarquerez même pas que vous leur faites.

- **Hug quelqu'un.** Donner un câlin signifie obtenir un. Tant qu'il est quelqu'un que vous n'avez pas l'esprit hugging il peut être très relaxant.

- **vous interrompre des routines régulières.** Allez donc parler à quelqu'un de nouveau, ou de manger le déjeuner à l'extérieur. Juste en faisant quelque chose qui ne vous casse de vos schémas habituelle peut être instantanément un remède contre le stress.

- **Avoir une douche chaude.** Il détend les muscles, et toute interruption de plus stressant activités peut aussi aider. Certains trouvent qu'une douche avec eau chaude et froide en alternance est encore plus relaxant.

- **Surveillez votre esprit.** Place les stressors rôdant juste en dessous de la surface (la faim, l'inquiétude, un appel téléphonique vous devez faire), et vous pouvez les résoudre et se sentir plus détendu. Si vous exercez ce mindfulness exercice, il peut devenir l'un de vos favoris des techniques de relaxation.

- **rire.** Proven studies montrent qu'il vous aide à vous détendre. Pensez à la dernière fois où vous avez eu un bon rire. Il vous fait vous sentir bien, n'est-ce pas? Les gens prennent rire pour acquises, et c'est vraiment l'un des événements les meilleurs médicaments. Regardez un spectacle drôle ou mieux encore discuter avec vos plus optimiste ami. C'est garanti pour vous aider à vous détendre.

- **La musique relaxante.** Gardez votre CD de relaxation préférés au bureau, en voiture, ou quel que soit l'endroit où vous aurez le plus besoin. Il y a des centaines sinon des milliers de la musique relaxante voie surtout pour la méditation. Effectuez une recherche rapide en ligne, vous pouvez même trouver des gratuits à télécharger.

- **Prenez une pause.** Parfois un changement de paysage est tout ce qu'il faut pour vous sentir mieux. Il suffit de quitter la salle pendant un certain temps peut stimuler votre énergie. Cela peut vraiment aider au travail ou dans les paramètres de stressant. C'est beaucoup mieux que d'obtenir de frustration ou de colère.

- **expirez profondément.** Nous avons parlé de cette technique avant mais il vaut la peine de répéter. Essayez de prendre cinq grandes respirations par le nez et exhalant profondément. Fermez les yeux et faites attention uniquement à votre respiration pendant cette opération. C'est comme une mini-session de méditation, et

peut-être l'un des plus rapide et plus efficace des techniques de relaxation vous pouvez utiliser.

- **boire un thé de camomille.** Camomille thé semble avoir un effet calmant sur les nerfs et calmement à contempler la vie tandis que vous sirotez est un excellent moyen de revivre les jours de stress. Si vous n'êtes pas un incondtionnel de la camomille tout le thé chaud sans caféine va faire.

- **Prendre une marche.** Souvent un calme est tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir mieux. Si vous avez au moins dix minutes pour épargner, la marche est une excellente technique de relaxation parce que c'est en quelque sorte le multitâche. Vous avez la contemplation tranquille et les avantages pour la santé aussi!

Chapitre 7- Améliorer votre sommeil avec la méditation

Si vous êtes l'une des nombreuses personnes dans le monde qui souffre d'une mauvaise nuit de sommeil puis vous profiteront de la méditation comme un ajout à votre vie de tous les jours. Vous avez probablement mener un style de vie très occupé, travaillent de longues heures ou shift patterns, ont des enfants à charge ainsi qu'un conjoint, et puis il y a vous-même; vous avez évidemment des besoins qui doivent être satisfaits trop, sinon vous ne serait pas humain.

La vie sera toujours difficile, mais quand vous constatez que vous avez de la difficulté à maintenir une bonne routine de sommeil puis vous aurez besoin d'agir rapidement pour remédier à cette situation avant qu'elle domages que vous. La plupart des gens sont heureux de visiter la GP ou leur médecin pour médicaments ou d'une sorte de drogue pour faire le travail, mais alors vous risquez de devenir dépendant ou de dépendance au médicament et cela peut s'avérer tout aussi nocif pour votre santé et votre bien-être.

Pour fonctionner correctement dans la vie dont vous avez besoin pour être bien reposés, surtout si vous menez une vie trépidante, ou peut-être votre carrière comporte beaucoup d'activité physique, les sports ou une forme quelconque de formation. Les athlètes et les sports de personnes connaissent les risques de mauvaise routine de sommeil, de l'énergie est récupérée au cours de la phase de repos, aussi, la croissance a lieu avec un nombre suffisant d'heures, de sorte qu'il est juste de dire que ceux qui n'ont peu ou pas de sommeil sont manquants sur développement vital, tant sur le plan physique et mental.

La méditation est la clé à la relaxation, un jumpy esprit va ruiner toute chance de dormir car ce type de mentalité est difficile à se calmer, incitent souvent de nombreuses personnes en haut les états d'anxiété et l'insomnie. Quand l'esprit est détendue le corps se détend également, l'inverse n'est pas vrai. L'organisme s'inspire des pensées qui sont créés par des images que nous développons dans notre imagination.

Un contrôle est nécessaire pour conserver les anciennes la pensée de courir dans l'esprit, les pensées et si ces actions produisent des pensées ne sont pas contrôlée, alors le même manque de contrôle devra précéder toutes les actions, donc quand une personne est "hors de contrôle " Le monde répond dans une manière hostile - tout cela à cause d'un manque de sommeil est un énorme prix à payer effectivement. Mais il ne s'arrête pas là, d'une maladie sur une échelle mentale peut être le résultat de longues périodes de peu ou pas de dormir, comme l'insomnie a déjà été mentionnée plus tôt où dormir devient apparemment impossible à réaliser, mais la capacité de vivre de façon coordonnée devient, de faire face aux perdu la plupart de tâches de base devient une lutte, libido peut devenir chose du passé et les relations subissent les conséquences de tout cela que vous trouvez moins de temps pour ceux qui comptent pour vous, parce que vous n'avez pas l'énergie pour rester en contact avec vous-même encore moins aux autres.

Méditant est un mode de vie qui doit être pratiqués tous les jours afin d'en tirer profit. L'esprit est capable d'un grand nombre de réalisations lorsqu'il est bien affilé et *sur-point*. L'esprit est le centre de traitement et de sorte qu'il doit être gardé en bon état pour un

maximum d'avantages pour vous-même. Un des avantages de la méditation, c'est qu'il va assouplir les parties de l'esprit qui sont tendue et mal à l'aise et très animée avec trop de pensées, méditant chaque soir avant d'aller au lit et chaque matin au réveil (si vous avez réussi à dormir du tout) s'enlève à l'invisible couches qui vivent leur vie a accumulé avec chaque jour qui passe.

Le troisième oeil devient couverts dans ces couches et nous devons notre oeil céleste à percevoir la vie meilleure. Une fois que ces couches sont supprimés notre intuition est à la fois l'amélioration, la concentration est accordée et que les schémas de pensée du vieux disparaissent laissant vous avec votre nouvelle et super-perfusé mentalité.

Un esprit calme et claire, assez heureux et détendu permettra une routine de sommeil décent. Avec cela, vous vous sentirez comme si vous êtes une personne, vous serez armé d'un outil qui sera toujours autour, comme la méditation ne changera jamais ses façons comme comment les gens font, il ne vous décevra jamais ou vous laisser tomber en aucune façon, la méditation est comme cela a

toujours été le cas; un mode de vie qui peuvent améliorer encore la plus imprévisible des esprits, son pouvoir - inégalée et inégalé. Se guérir avec la méditation et gagner une vie nouvelle à partir d'une pratique soutenue et diligence.

Enregistrer le moindre des changements de mode de vie après avoir fait l vous plus de méditation chaque jour et nuit, comparer les différences dans votre état d'esprit, noter les changements dans vos pensées, demandez-vous comment vous vous sentez avant vous frappez le sac pour une nuit de sommeil et continuer de parler à vos observations, car cela vous donnera un compte rendu détaillé de même les plus infimes de changements, et avec l'information recueillie vous pouvez alors apporter les ajustements nécessaires en cours de route.

Vos relations amélioreront au-delà Vous limites de l'imagination, les gens vont apprécier votre compagnie parce que vous êtes moins irritée et plus calme et détendu au lieu, capable de tenir une conversation au lieu d'apparaître désintéressé à cause de des bâillements fréquents dus à une nuit de *comptage des moutons* et

les yeux fixés au plafond, les quatre murs et par la fenêtre, demande à vous-même si vous aurez droit à certains fermer l'oeil.

Votre perspective sur la vie seront actualisées et de nouvelles idées, devrait entrer dans votre espace de réflexion, inspirant la croissance et développement, réussite et rempli. Pensées vont se sentir comme s'ils appartiennent en réalité à vous - car ils ne, votre présence sera demandé par des gens intéressants, tous de qui vous pouvez vous permettre de prendre le temps pour en raison de vos compétences en gestion du temps améliorée récemment. La vie peut sembler comme l'ennemi lorsque vous êtes fatigué et hors de l'énergie, mais c'est nous qui se faire des ennemis de notre propre selves par affamer l'esprit et le corps de ses nécessités, une erreur qui doit être évité à tout prix si vous êtes à tirer le meilleur parti de votre vie.

Chapitre 7 - Le sous conscient, Rêves et

Méditation

Les rêves sont une partie essentielle du développement spirituel d'une personne qu'ils peuvent jeter une grande lumière nécessaire sur les zones ombragées de la vie qui peuvent souvent s'avérer difficile de naviguer à travers. Sans un vrai sens de l'orientation Les gens peuvent devenir perdus et confus, mais il y a une méthode naturelle pour atteindre la maîtrise sur les rêves que l'on peut développer de clairvoyance et de compréhension dans toute situation.

Le subconscient est davantage comme un outil de réflexion qu'il ne connaît pas de *raisonnement* et donc, ne peuvent pas fonder ses calculs sur tout niveau émotionnel; il répond simplement à l'entrée que vous nourrir avec. Méditant quotidiennement est un excellent moyen de développer l'esprit de devenir plus réceptive à temps rêveur. Avec conforme la méditation vous bientôt gagner la possibilité de rappeler ce que vous rêvez de sorte qu'en réalité votre réveil vous pouvez travailler à déchiffrer le sens caché de vos rêves.

En outre, vos séances de méditation vous permettra d'apprendre comment mieux communiquer avec votre subconscient par des moyens d'ouvrir votre esprit à le monde autour de vous; une nouvelle compréhension sur la façon dont votre esprit traite l'information conduira à de nouvelles découvertes sur les différents États conscients que vous savez que la mentalité. Vous allez apprendre à remplacer l'ancien subconscient de programmation, qui affecte la façon dont vous fonctionnez, comment vous communiquez avec d'autres, la façon dont vous embrasser le changement et de s'adapter aux circonstances nouvelles, de personnes et de lieux.

Les rêves que vous rencontrez pendant que vous dormez peut être soit prophétique ou une transmission d'une certaine activité vous ont participé à ce jour/nuit avant de tomber à dormir - peut-être que vous regardiez votre feuilleton préféré show ou un film juste avant vous, s'est endormi, ou vous pourriez avoir été la lecture d'un roman ou article de journal, en tout cas, votre subconscient pourrait voir monter à impressionner ce sur votre vision de rêver.

Comme votre subconscient ne connaît pas de raisonnement qu'il prendra cette dernière entrée du jour à l'Évangile ou importants pour vous, d'où la raison pour laquelle beaucoup de gens autour du globe rappeler en rêvant de l'montrent qu'ils regardaient avant de dormir, ou la conversation téléphonique qu'ils avaient, ou le dîner qu'ils préparé pour la famille. En tout cas, le subconscient doit être programmée à vos attentes. Traitez-le comme vous le feriez avec votre ordinateur portable, PC ou téléphone intelligent ; entrée décide la sortie, aucun sens en s'attendant à un ordinateur pour savoir contexte émotionnel, droite ?

Le subconscient peut être soit votre pire ennemi ou votre meilleur ami, comment allez-vous engager avec votre avis maintenant? La mentalité doit être la vôtre à contrôler, pas la propriété d'autrui. Il y a certaines personnes qui préfèrent qu'on leur dise quoi faire dans la vie que ce type de vie est apparemment plus facile pour eux de faire face avec, opposés à l'idée d'avoir à penser par eux-mêmes comme c'est trop difficile pour eux de faire face. Alors qu'il n'y a pas de crime en étant faible d'esprit, il y a un énorme prix à payer pour les personnes qui préféreraient ne pas avoir à faire face à la réalité ou le monde dans lequel ils vivent.

Le prix pour se cacher des responsabilités est une vie de lâcheté. Tout le monde sait que pour réussir dans la vie dépend de la façon dont une personne gère leurs propres responsabilités; c'est là que la méditation peut apporter sur la facilité de ce que la plupart des gens estiment être lourde. La méditation peut développer la conscience de reconnaître que certains obstacles dans la vie sont simplement des défis ou stepping stones dans le déguisement de fardeau. La méditation permet aux gens de faire des découvertes majeures au sujet des forces cachées qui avaient toujours été en dormance, profondément à l'intérieur de vous, en remuant dans l'attente de vous pour "toucher" votre potentiel caché ou Genius.

Lorsque l'inconscient état est contrôlé par vous et non par le monde et le subliminal réalités créées pour manipuler le folk, votre témoignage sera évidente dans vos actions. La méditation peut vous enseigner comment reconstruire le mécanisme de l'inconscient état, rendant bow en votre faveur plutôt que de travailler contre vous à votre insu ou de compréhension. L'esprit est puissant au-delà de la reconnaissance, un outil qui a la capacité de changer des vies. Vous

pouvez contrôler ce pouvoir avec développé se concentrer et de nouveaux niveaux de l'intuition de rêves et les messages qu'ils offrent - utilisé comme une feuille de route pour naviguer dans votre chemin de vie dans un presque sans effort.

Si vous trouvez que vos rêves sont tout simplement vous faire aucun sens puis s'asseoir tranquillement et concentrez-vous sur votre respiration pendant quelques minutes jusqu'à ce que vous vous sentez détendu et le rythme de votre respiration a ralenti lui-même légèrement, vous devez ensuite visualiser le rêve ou quoi que vous pouvez rappeler cela et contenir l'image/s (que vous avez de la difficulté à déchiffrer) dans l'oeil de votre esprit et de concentrer jusqu'à ce que quelque chose est révélé à vous. L'interruption de tout genre allongera ce processus que vous devrez présenter vos efforts vers le point de clarté et recommencer, mais avec pratique continue vous trouverez la facilité dans le maintien de votre concentration dans le silence et la tranquillité.

Laissez-vous devenir à nouveau avec la méditation comme votre guide de numéro un dans la vie, toujours une longueur d'avance sur

cette vie-ride, sachant quand tenir hors de faire une initiative importante, être en mesure de faire confiance à votre instinct et croyez en votre intuition. La vie n'est pas obtenir mieux que ce; avoir le contrôle à mettre ce qui a toujours été si mauvais, en tournant les situations à votre avantage, n'étant jamais menti à nouveau comme votre intuition vous enseignera la vérité dans les paroles d'autrui, de toujours savoir où vous êtes dans la vie ainsi que de savoir où vous allez à partir d'un instant à l'autre - que Golden sens de direction.

Vous voulez vivre une vie sans frontières, sans limites, ayant la capacité d'apprendre une nouvelle chose sans avoir le doute d'avoir omis les examens ou luttent pour comprendre des études complexes, libre de la crainte du monde du travail, libre de revel dans toute contestation tant que vous vivez.

Chapitre 8 - Améliorer votre mariage avec la méditation

Le mariage est censé être un lien sacré entre deux amoureux qui s'engagent de leur dévotion l'un à l'autre pour la vie, mais bientôt réalité intervient dès que la béatitude de la journée de mariage a pris fin. La vie conjugale n'est pas si facile de garder équilibre et d'harmonie, les exigences constantes de la vie d'ajouter à la pression lorsque les gens sont moins prêts à entendre la difficulté, et avant de vous le savez, le stress intervient et l'harmonie est ensuite contesté, le mariage est *testé* et opinions commencent à *verrouiller les cornes* les uns avec les autres.

La méditation peut s'avérer un outil précieux pour ces testing times si vous êtes disposés à traiter avec elle tous les jours et maintenir des efforts diligents, un redressement sera évidente dans un délai très bref et avec la coopération des deux côtés - naturellement. L'esprit a besoin d'être régulièrement vidé du quotidien accumulation de pensées, les soucis, les frustrations et les peurs, pour n'en nommer que quelques-uns, la mentalité doit éliminer chaque fois dans une alors que si c'est à travailler efficacement, et mariage

besoins exactement cela, de clarté et d'efficacité en ce qui concerne une communication correcte.

Lorsqu'un mariage a des questions relatives à la communication, il est judicieux de reculer jusqu'à ce que l'air est effacée et conversation peut reprendre sans tension ou une aggravation d'aucune sorte. C'est la clarté qui a été mentionné précédemment, il est important de communiquer efficacement dans n'importe quel mariage et la méditation peut vous aider à vous détendre une situation déjà tendue et émotion-heavy l'esprit.

Il n'y a pas de sens en essayant d' *obtenir votre point de vue* lorsque vous et votre conjoint êtes dans un stand-off les uns avec les autres. Un argument ou un débat houleux voit habituellement deux adversaires qui se sentent des quantités égales de conviction sur leurs raisons de prétendre, cependant, dans tout argument les deux parties sont habituellement 'right' dans leur propre esprit - le point ici est qu'aucun argument n'est jamais gagné, parce que les deux individus se sont convaincus qu'ils détiennent la plus élevée, motif moral.

Méditant peut effectivement refroidir ces flammes et amener la solution à une maison qui est en proie à des tensions entre les pensées hostiles et couple marié. Des échanges significatifs peuvent être avoir entre les conjoints lorsque l'incendie a été permis de disparaître. L'énergie est récupérée à un rythme effarant, tempère sont contrôlées, d'humeurs devenir levé et solutions sont capables d'être discuté avec un apport égal de l'époux et l'épouse pour une meilleure façon d'avancer.

La réalisation de tels avantages peuvent être rapide si la méditation est apprécié et rien n'est contraint régulièrement. Juste une volonté de s'engager à apporter certains changements qui s'imposent avec 15 à 20 minutes le matin et le soir, chaque jour, fait ensemble ou séparément dans un premier temps, il s'agit d'un outil mentale incomparables avec le pouvoir d'améliorer votre mariage miles au-delà de ce que tout argument pourrait.

La méditation se soulèvent des charges que vous avez probablement ne connaissent pas l'existence même à l'intérieur de votre être. Routine quotidienne a cet effet sur les gens - marié ou

non -, vous pensez que vous savez tous qu'il y a à savoir sur vous-même lorsqu'une véritable shocker arrive et vous donne un contrôle de réalité.

Éviter de telles *impoli awakenings* peut être impossible sans la bonne optique en place. Un esprit qui est capable d'observer tout ce qu'il y est question d'une relation est un esprit qui sait comment percevoir lui-même. Connais-toi toi-même, savez que votre conjoint et d'autres, il s'agit d'une rare qualité que beaucoup de gens manquent en raison de ne pas dépenser suffisamment de temps avec eux-mêmes, d'où la raison pour laquelle de nombreuses personnes sont un produit de la société, certains à peine savent qui ils sont - aucun sens de l'identité parce qu'ils ont été occupé à copier/imitant le style de vie d'autrui en raison d'une faible estime de soi ou absolument aucun sentiment de valeur personnelle.

La méditation est une pratique qui a survécu à de nombreux autres, c'est simpliste nature fournit un puissant package au soulèvement esprit, apaisent les esprits ainsi que les effacer, aligner les chakras afin d'aider à maximiser leurs avantages de l'énergie, la guérison est

aussi trouvé dans la méditation, où le système immunitaire du corps et les énergies vitales sont capables de faire ce qu'ils font de mieux et vous soutenir.

Le mariage a besoin d'un genre différent de la nutrition tout comme le corps nourrissant tient, il lui faut comme toute bonne chose a besoin, prendre soin de vous-même est le meilleur moyen de commencer à prendre soin de votre conjoint et votre mariage, comme fournissant le meilleur pour vous-même, c'est la meilleure façon de fournir des services de qualité pour votre bien-aimé aussi. Autrement, comment pouvez-vous donner à d'autres ce que vous ne pouvez pas donner à vous-même?

Vous question tout autant que toute autre personne dans le monde et doivent persévérer dans l'intérêt de votre mariage si vous honnêtement croire qu'il y a un mariage vaut la peine d'être sauvé. Et si il est vraiment quelque chose que vous vous sentez peut être reconstruit puis il commence avec la reconstruction de vos propres vues sur des partenariats comme la vie conjugale, qui est finalement une sorte de partenariat - aucun?

Choisissez le bon moment pour s'asseoir avec votre conjoint et discuter de la façon dont vous les deux pensent de mouvement vers l'avant avec l'amélioration de votre mariage. Si la réponse est positive, vous pouvez les organiser des temps convenables pour siéger ensemble pendant 20 minutes dans l'immobilité et le silence, simplement en observant les pensées qui apparaissent dans l'esprit, en faisant attention à ne pas discuter avec les pensées que vous pourriez trouver difficile d'accepter simplement observer et laisser sortir pensées récurrentes avec chaque expiration pour maximiser la clarté de l'esprit.

Discuter de ce que vous avez ressenti par la suite les uns avec les autres, de la recherche et de parler avec des forums de méditation d'autres qui ont des histoires à partager concernant leurs succès avec la méditation, laissant cela vous inspirer et votre partenaire pour maintenir vos efforts avec un même meilleures perspectives d'avenir. Si/lorsque vous vous sentez prêt, songez à vous joindre à un groupe ou classe de méditation locale où vous pouvez interagir avec d'autres personnes qui ont la même ambition de votre propre -

il est toujours utile de 'bounce' entrée/connaissances hors d'autrui -
Partager les connaissances que vous acquérez sur votre voyage
pour améliorer votre mariage est la clé pour obtenir une
connaissance encore plus précieux pour compléter vos efforts.
Essayez de rendre la méditation d'un ajout à votre mariage
aujourd'hui pour le changement qui dure.

Chapitre 9 - La guérison des blessures émotionnelles

Une douleur émotionnelle est considéré par de nombreuses personnes à être pire que la douleur physique parce que ce dernier va guérir en un temps plus court que l'ancien. Lorsque des gens connaissent une situation traumatisante certains va essayer de se déplacer sans avoir traité l'des blessures émotionnelles à leur niveau 'root'. C'est la réalité pour beaucoup de gens qui ne savent pas comment libérer de vieilles plaies qui sont attachés à leurs émotions.

L'avantage que la méditation peut fournir est d'identifier la cause racine, puis de développer suffisamment de courage pour faire face à quoi que ce soit qui est dans le besoin de votre attention.

L'acceptation est presque impossible pour certaines personnes à traiter, surtout pour ceux qui ont souffert d'une certaine manière, soit aux mains de l'autre ou par une situation qui était hors de leur contrôle à l'époque - la seule façon d'affronter les démons intérieurs du passé est d'accepter ce qui s'est passé comme une expérience nécessaire qui a servi un objectif supérieur.

D'argumenter avec le passé n'est pas favorable, un tel comportement ne vous permettra pas de tirer les enseignements qui étaient déguisés comme déloyale ou une expérience terrifiante. La mise en place de murs ou de bloquer le passé vous tiendra fermement enraciné dans le trou à partir duquel vous essayez d'échapper. La vie avec la méditation va supprimer l'excès de pensées qui vous poussent de plus en plus profondément dans un endroit de la misère et du désespoir.

Pratiquées quotidiennement, la méditation rendra difficile le travail paraît facile, mais d'abord il semblera un terrible combat pour s'asseoir dans l'immobilité et le silence pour toute longueur de temps plus ou moins long. Méditant offre tranquillité, calme, il vous permet de devenir ouvert d'esprit au lieu de ayant l'esprit fermé pendant tout ce temps, de nouvelles idées vont entrer votre pensée espace et les choses que vous une fois lutté avec deviennent plus simpliste et vous reconnaîtront immédiatement la différence dans votre attitude et votre mondaine vues.

La meilleure partie de la méditation, c'est que le processus de guérison qui a lieu est automatique une fois activé. La guérison se produit chaque fois que l'esprit est assez détendus pour affecter le corps d'une façon détendue. Il n'y a pas de détente pour le corps sans tête dans cet état première, où le vieux mais banal, célèbre *l'esprit sur la matière* - Tout commence 'à l'étage."

La guérison émotionnelle peut vous offrir une vie qui est riche avec bonheur, le plaisir, l'excitation, l'amitié, grande carrière accomplissement, de créativité et d'une abondance de possibilités et des occasions d'une étable et un avenir sûr qui vous croyez. Si toute la vraie guérison doit se produire dans votre vie, alors vous devez accepter les choses que vous n'aimez pas ou même un sentiment de haine pour, comme maintenant sur ces collets va vous empêcher de vivre une vie fructueuse comme vous le méritez. Beaucoup de gens passent par toute une vie de vivre avec la dépression à cause de quelque chose qui s'est passé il y a bien longtemps, et pourtant, lorsque l'occasion vient autour pour apporter une modification permanente il est souvent omis parce que certaines personnes ne reconnaissent pas comme l'occasion en or que c'est, et c'est en raison d'être des "ayant l'esprit fermé."

Chaque fois que vous entendez des gens essayant de motiver et d'inspirer d'autres pourraient vous habituellement les entendre dire quelque chose le long des lignes de; " garder un esprit ouvert " ou " être optimiste ", et ils risquent de ne pas savoir ce qu'ils entendent par elle à l'époque, mais il y a une raison pour laquelle nous avons ces clichés. Avoir ou de garder un esprit ouvert est une condition essentielle pour avancer dans la vie. Faisant preuve d'ouverture d'esprit vous permettra de repérer les possibilités d'avancement lorsqu'ils se présentent. Vous serez en mesure d'identifier rapidement le potentiel caché ou masqué qui est imbriqué dans les possibilités qu'à première vue, peut sembler être une occurrence dénué de sens ordinaire d'un genre quelconque, mais avec votre mentalité en cours d'élaboration, vous savez ce qui vous est présenté chaque fois.

C'est ce que la méditation peut offrir à vous, la capacité d'éviter d'autres potentiellement traumatisant des scénarios avec le don de clairvoyance, et assez d'ouverture d'esprit pour connaître la différence entre une chose de valeur et quelque chose qui n'a pas

de valeur du tout. C'est la guérison à son meilleur, il vaut mieux prévenir que guérir, mais si un traitement est nécessaire, alors la méditation est un choix qui vous feraient bien de faire. Trop de gens souffrent inutilement chaque année après année, pas au courant qu'il y a toujours été un moyen de mettre le passé de repos et il y avait toujours la possibilité de repartir et de reconstruire sa vie à un niveau satisfaisant, seuls la volonté et la persévérance sont nécessaires.

Le corps va répondre à vos demandes, mais elle a d'abord un peu de demandes de sa propre; de repos et de récupération, la nutrition, la condition physique, hygiène etc. et si ces exigences sont toutes remplies lorsque le corps a besoin d'eux, puis il vous servira sans retard. Les modes de vie qui vivent les humains est exigeante pour dire le moins, de sorte que de nombreuses personnes font des revendications injustes sur leurs corps sans fournir le corps avec ses demandes, encore qu'ils attendent un haut rendement et si ce n'est pas le cas ils se mettent en colère et ils commencent avec l'ensemble de l'autocritique dont overcomplicates question davantage.

Physicalité dépend beaucoup de la façon dont vous abordez avec votre esprit et vos émotions sur une base quotidienne. La méditation vous donne le contrôle sur votre vie, votre corps a besoin d'un guide comme elle ne peut pas et ne pourra pas guider lui-même sans l'apport nécessaire de vous, réguliers comme sur des roulettes. Il doit toujours y avoir une bonne relation entre le corps et l'esprit si les résultats durables et positifs sont à gagner.

Lorsque l'équilibre entre corps et esprit est au hasard puis la maladie peut donner un coup de pied dans, comme le corps va commencer à tirer sur tout réserves d'énergie qui est destiné à d'autres fins, la souche est ensuite soulevées et parce que le corps ne peut pas composer avec le déséquilibre il finit par s'arrête. L'esprit a besoin d'être nourri avec suffisamment de soin et d'attention, de cette façon il est apte et capable de vous servir, même lorsque vos exigences sont élevées, votre corps se gérer pour faire face si vous avez tendance à ses chaque besoin.

Méditant le sida le système immunitaire dans la défense de l'organisme contre la maladie et l'infection naturelle, ce qui signifie que le système immunitaire doit également être maintenues en bon état de marche afin de vous épargner les tracas de tomber malade chaque instant qu'un nouveau bogue est libéré pour causer des ravages et la détresse chez les gens. Eh bien, imaginez ne pas avoir à appeler pour comprimés et d'autres drogues parce que vous êtes suffisamment en bonne santé pour "prévenir" maladies de faire sa marque sur vous - méditer et construisez vous-même à ces niveaux d'immunité.

Trop beau pour être vrai? Il est aussi vrai que vous le rendre. N'oubliez pas que la majorité des maladies, des bogues, et d'infections ne sont pas naturels, donc ils n'existent pas déjà à l'intérieur de vous comme comment ils les noeuds ne cancéreuses ne sont pas "déclenchées" mais au contraire ils sont externes et cela signifie qu'ils ont d'envahir le corps avant qu'ils ne peuvent transformer votre vie à l'envers pendant un certain temps. Toutefois, si votre défense immunitaire est sur haut formulaire parce que vous avez donné ce dont elle a besoin, il sera alors comme si vous avez

utilisé une armée de guerriers pour lutter contre l'ennemi : la maladie.

Elles vont faire une défense hermétique pour vous et pour l'ennemi n'auront d'autre choix que de battre en retraite, vous laissant la liberté de poursuivre avec votre vie, même pas au courant de l'avant l'attaque. L'organisme agira sur pilote automatique avec assez de méditation en place pour développer de tels niveaux d'indépendance. Seule une nécessité de maintenir vos efforts à rester en bonne santé sont nécessaires une fois que l'organisme a son nouveau entrée de votre part, il s'imprégner de l'enseignements nouveaux comme il le ferait avec les nutriments, la différence sera ressentie par vous et il sera reconnu par les autres, qui peut fournir des commentaires pour vous de savoir quels changements ils voir dans et autour de vous.

Plus souvent qu'autrement, il est d'autres personnes qui viendront à vous dire ce qu'ils remarquent. Comme une personne dont l'objectif est de renforcer les muscles, si ils ont suivi la procédure correcte et ont persévéré puis d'autres vont voir les résultats plus tôt que le praticien aura, parce qu'ils ne sont pas dans le miroir à la recherche

pour l'augmentation de la taille des muscles chaque jour, donc ils vont reconnaître les résultats avant le praticien ne. La vie est vraiment comme ça, quand les gens se concentrent plus que ce qui est nécessaire c'est facile de *rater le point*.

Cela se produit parce que trop de l'esprit des ressources sont lourdement taxés pour un domaine de vie, laissant les autres domaines importants crier à l'attention jusqu'à ce qu'ils s'arrêtent.

Vous voyez tout le temps avec des gens qui sont plus enthousiastes au sujet de quelque chose à gagner ou de faire quelque chose qu'ils ne peuvent pas voir dans quelle mesure ils sont partis avec leurs efforts, et avant qu'ils savent qu'elle, tout est fichu parce que ils ont mis trop dans leur objectif/désir et oublient le reste de leur vie dans le processus.

C'est une autre cause de maladie, négliger d'autres domaines importants de votre vie signifiera que vous avez passé le reste de votre temps à essayer de régler les choses, et ce n'est pas vraiment

de façon de vivre la vie sur cette planète. La vie doit être vécue pleinement, et lorsque les gens ont de passer la majorité de leurs jours être clouées au lit à cause de leur négligence ou ignorance.

La guérison est une occasion pour vous améliorer sur un niveau que de nombreuses personnes ne sont pas vraiment au courant. Les chances sont que vous-même avez pu ignorer jusqu'à maintenant, toutefois, ce qui importe le plus ici est que vous prennent consciemment la décision de faire un changement conscient dans votre modèle de la pensée quotidienne.

L'auto-assistance est la méthode préférée de survie dans ce monde, car l'aide est de vous-même, donc vous savez ce que vous allez contribuer et vous n'aurez pas de problèmes de confiance comme ceux que l'on pourrait faire avec les personnes que vous n'avez jamais rencontré auparavant. Devenir un centré sur l'individu est l'accent qui est disponible au centre ou au coeur même de votre être, en fermant les bruits extérieurs, contrôler de multiples réflexions suffisamment pour faciliter votre concentration et être ouvert à recevoir ce qui est bon pour vous.

Votre vie dépend de vous, le navire qui vous a été donné de vivre cette vie en doit être correctement tendu à pour une efficacité maximale. Dans quelle mesure vous vous entendez votre propre route personnelle ou la mission dépend de la façon dont vous maintenir celle qui vous a été donné. En méditant, une personne peut apporter d'immenses découvertes qui sont de façons positives de changement de vie.

La méditation peut augmenter votre niveau de sensibilisation à des hauteurs qu'autoriser l'organisme à s'aider lui-même le NEDEM et réparer naturellement, sans la majorité des observations qui seraient habituellement nécessaire de votre part.

L'important est de vous rappeler que vous avez une responsabilité tout comme toute autre personne ne. Vie sera toujours vous présenter des obstacles à votre santé, donc, il n'y a aucun sens à caler vos besoins corporels en raison de la paresse ou la procrastination, ça laisse une montagne charge pour vous d'avoir à faire face à une date ultérieure. Pourquoi mettre vous-même à

travers une telle période de stress inutile et pourquoi mettre votre corps à travers l' *usine* si vous n'avez pas l'intention de fournir les exigences qu'elle doit mieux vous servir?

Si vous croyez en *l'esprit sur la matière* mais vous pouvez clairement voir que vos actions quotidiennes ne sont pas alignées avec ces principes alors que vous savez que vous avez découpé votre travail pour vous. Rendre les choses plus faciles sur vous par trempe le centre de traitement des demandes (l'esprit) avec une méditation régulière qui construira le corps naturel de ressources pour livrer bataille pour vous tout en gardant la maladie à la baie, libérant ainsi de beaucoup d'énergie pour vous faire profiter de, ouvrir votre esprit à l'infini les possibilités qui existent. Reconnaître l'opportunité de changer et d'orienter votre vie dans une nouvelle direction, fit, gratifiant à toute éventualité, remplissant d'anciens projets et de passer à de nouveaux.

Conclusion

Eh bien, nous avons fait à la fin de notre guide d'introduction à démystifier la méditation, espérons que vous avez apprécié.

Maintenant, si l'on regarde vers l'avenir, bon nombre de personnes croient à tort qu'ils n'ont pas de temps à consacrer à la méditation.

Contrairement à la croyance populaire, cette pratique ne doit pas exiger une salle spéciale et des heures de réflexion intérieure pour être fait selon un ensemble de règles strictes. En fait, la méditation peut être réalisée dans n'importe quel coin tranquille, y compris votre salle de séjour, bureau, chambre d'hôtel, ou même de l'avion.

Afin d'atteindre le bon état méditatif dans certains de ces lieux, vous aurez peut-être besoin de pratiquer certaines techniques ou apportez des dispositifs spéciaux qui vont bloquer le bruit et assurer calme pour votre temps de méditation désigné.

Envisagez de vous joindre à un groupe de méditation, de sorte que vous pouvez apprendre efficacement les méthodes de méditation avant de vous essayer à méditer dans un somptueux décor. Les techniques et méthodes que vous apprendrez grâce à un savant professeur de méditation va vous aider à accomplir vos propres objectifs personnels de la méditation et l'exploration intérieure.

La méditation n'a pas à être incroyablement fastidieux. Mettre un point de consacrer quelques minutes chaque jour à votre méditation. Buts et passer quelque temps reflétant vers l'intérieur. Matinées sont excellentes pour commencer la méditation, puisque vous êtes tout au plus à l'aise pendant ce temps et votre maison est probablement la plus calme. Envisager de se réveiller avant le reste de votre ménage pour accrocher quelques minutes le long bien nécessaire afin de compléter avec succès votre processus de méditation. Cela est essentiel tant pour les hommes que pour les femmes ayant des enfants qui ont de la difficulté à méditer dans les bruits et les exigences des enfants.

Lorsque vous êtes en déplacement, ne laissez pas vos pratiques de méditation à la maison! Envisager l'accrochage d'une paire d'écouteurs réducteurs de bruit pour bloquer le bruit sur les trains, les avions ou les automobiles. Cela vous permettra le plus grand sentiment de paix et de calme, de sorte que vous pouvez continuer avec vos techniques de méditation. Apportez une méditation spéciale soundtrack des musiques connues pour lesquelles vous pouvez également bloquer les bruits de fond inutiles afin de méditer.

La méditation peut être un excellent moyen de se détendre après une longue journée de voyage, donc envisager de prendre le temps de mettre en pratique vos techniques lorsque vous atteignez votre destination. Pour les personnes qui ne cessent de réclamer des chambres d'hôtel accueil, il peut être facile de manquer votre espace de méditation personnelle. Pour cette raison, faire un petit jeton ou quelques articles avec vous lors de vos déplacements pour vous rappeler d'accueil. Envisager d'apporter une couverture préférée, un oreiller, ou mat pour vous aider dans vos pratiques de méditation. En outre, apportez une photographie de votre famille ou vos amis pour aider avec le mal du pays.

L'utilisation de parfums de vous transporter dans un monde plus sereine. L'aromathérapie a été utilisé en conjonction avec la méditation pendant des milliers d'années. Envisager de commencer votre méditation pour le réconfort ou de senteurs exotiques de l'encens ou des chandelles. Pour les personnes en déplacement, envisager la possibilité de mettre le long voyage de bougies ou d'un flacon d'huile essentielle que vous pouvez laisser ouverte d'imprégner de l'atmosphère

Eh bien, je l'espère, notre guide d'introduction a montré tout ce dont vous avez besoin pour démarrer la merveilleuse pratique de la méditation. Bonne chance pour le voyage et commencer dès aujourd'hui !

